ديمون زهاريادس

THE JOY OF IMPERFECTION



ترجمة: رانيا صلاح

تغلب على فخ المثالية
لتكون أفضل نسخة من نفسك

دار دَوِّن

متعة عدم الكمال

ديمون زهاريادس: متعة عدم الكمال، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٣

رقم الإيداع: 28084 /٢٠٢٢ - الترقيم الدولي: 0 - 353 - 806 - 977 - 978



t.me/soramnqraa

© دار دَوِّن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

ديمون زهاريادس

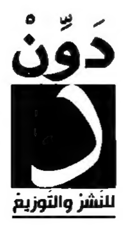
متعة عدم الكمال

تغلب على فخ المثالية وجلد الذات لتكون أفضل نسخة من نفسك

ترجمة

رانيا صلاح





The Joy Of Imperfection

A Stress-Free Guide To Silencing Your Inner Critic, Conquering Perfectionism, and Becoming The Best Version Of Yourself!

Damon Zahariades

Translated and published by Dawen Publishing House with permission from the Art of Productivity and DZ Publications.

Dawen Publishing House is responsible for the quality of this translated work.
Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications.

اقتباسات جديرة بالذكر عن الكمال

الكمال هو عدو الخير.

- فولتير

الكمال هو صوت الظالم.

- آن لاموت

الكمال هو مجرد خوف لكنه يبدو جيدًا.

- إليزابيث جيلبرت

السعي خلف الكمال وصفة التعاسة الدائمة

ينشأ العديد منا على فكرة أن السعي للكمال هدف نبيل؛ حيث يعزز الكثير من الأشخاص في حياتنا هذا المفهوم، ويقوم آباؤنا ومعلمونا ومدربونا ورؤساؤنا بحثنا على اتباع السلوك المثالي، معربين عن عدم رضاهم عن النتائج غير المثالية، بغض النظر عن مدى ضآلة الأخطاء فيها.

فغالبًا ما يُنظر إلى عدم الكمال على أنه نقطة ضعف. ويتم اعتباره عيبًا من عيوب الشخصية ونقصًا في الاحترافية. لكن، هل يُعَد هذا التصور صحيحًا؟ هل يُعَد عدم الكمال موطن ضعف حقًّا؟

في هذا الكتاب سوف أتبنى الاتجاه المضاد في واقع الأمر، وسوف أسلط الضوء على العواقب العديدة للسلوك الذي يدفع إلى السعي وراء الكمال، وأثناء ذلك سوف أُبينُ لك أن هناك متعة كبيرة في عدم الرغبة في بلوغ الكمال. وسأقدم لك بعد ذلك دليلًا استراتيجيًّا يُساعدك على الانتقال من مفهومك الأول عن الكمال إلى مفهوم آخر.

لا تنخدع بأولئك الأشخاص الذين يشجعون على السعي

وراء الكمال، ولا تشك في قيمتك لأن جهودك تفشل في إرضائهم؛ حيث يتطلب الأمر شجاعةً كبيرةً لتتخلى عن السلوك المتزمت الذي يُدمِّر الذات حتى تَنْشدَ المصداقية مع نفسك.

فنحن جميعًا لدينا بعض العيوب، ونحن جميعًا نرتكب الأخطاء. وبالتالي فإن السعي إلى الكمال وهْمٌ، ويمكن أن يؤدي النضال من أجل تحقيقه إلى خيبةِ أملٍ وإحباطٍ ونقدٍ ذاتيٍّ فحسب.

أعتقد أن بداخل كل منا شخصًا يسعى للكمال، وهو من يظل في الخفاء بالنسبة للبعض، بينما يهمس بكلمات عن قلة كفائتهم ويُثير مشاعر الشك والخزي لديهم، وفي حالات أخرى، يكون له دور أكثر نشاطًا؛ حيث يدفعهم للسعي خلف الكمال في كل ما يفعلونه، مما ينتج عنه الضغط والقلق غير الضروريين.

في كتاب «متعة عدم الكمال»، سوف نقلب هذا التفكير رأسًا على عقب، سُأريك كيف تقوم بالحدِّ من رغبتك الداخلية في السعي للمثالية. وستحصل على مخطط تفصيلي خطوةً بخطوةٍ ليس للتخلي عن الهوس والسعي غير المجدي للكمال فحسب، ولكن أيضًا لتكون واثقًا بنسبة ١٠٠٪ في أصالتك. أو بعبارة أخرى، في طبيعتك البشرية المعرضة لارتكاب الأخطاء.

وفي القسم التالي، سوف أصف كيف أثَّر السعي للكمال سلبًا على حياتي. لا تتفاجأ إذا لاحظت لمحاتٍ من حياتك في قصتي.

أنا أدعى ديمون..
شخص تعافي من الرغبة
في تحقيق الكمال

إنه العام ١٩٨٠، وأنا أشارك في مسابقة للسباحة، بينما أبلغ من العمر عشر سنوات، وأعرف قواعد المسابقة جيدًا،فقد اعتدت أن أتدرب وأتنافس منذ عمر الست سنوات.

كانت عائلتي تأمل أن أتأهل للمنافسة في أولمبياد ١٩٨٨، لكنني حصلت على المركز الثالث فقط وشعرت بالحزن؛ فقد صار الشيء الذي يعتبره البعض نجاحًا فشلًا ذريعًا بالنسبة لي. ورغم أنني كنت صغيرًا جدًّا للتفكير في كل من النجاح والفشل إلا أنني فعلت، وبعد خمس سنوات من الفشل المستمر في تحقيق الصدارة شعرت بالإحباط واليأس؛ لدرجة أنه لم يتبق لي أية سعادة في ممارسة هذه الرياضة، وبالتالي تخليت عنها.

إنه العام ١٩٨٥، وأنا أبلغ خمسة عشر عامًا، وأمارس الجيتار في غرفة نومي. أتدرب على اللحن الموسيقي مرارًا وتكرارًا وأغضب في كل مرة أخطئ فيها. أعزف على الأوتار الموسيقية وأُوبِّخ نفسي في كل مرة عندما يبدو الصوت سيئًا. كنت أعتقد حينها أن هناك

نتيجتين محتملتين فقط: مثالية أو غير مثالية، بلا عيوب أو غير كاملة. لم يكن هناك اختيار يقع في المنتصف بينهما بالنسبة لي، وإذا حصلت على النتيجة الثانية فقد يكون ذلك شيئًا غير مقبول. وكما هو متوقع، كانت كل جلسة تدريب تنتهي بالإحباط واليأس. وفي النهاية تخليت عن عزف الجيتار كليًّا.

إنه العام ١٩٩٥ . وأنا أعمل في واحدة من أكبر شركات إدارة الأموال في العالم. أفتخر بقدراتي، وأفعل كل ما بوسعي لأتأكد أن كل ما أقوم به خالٍ من الأخطاء. والمشكلة هي أنه من الصعب الحفاظ على المثالية عندما تقترب المواعيد النهائية الضيقة. وبالتالي أخصص وقتًا إضافيًّا للعمل. ولكن عندما تحترق الشمعة من كلا الطرفين فهذا طريق نحو الاحتراق الكامل. ومن ثم فقد تدهورت جودة الأشياء التي أفعلها، وزحفت الأخطاء إليها فلم أستطع ملاحظتها بواسطة عيني المتعبة. كنت متعبًا جدًّا، وكان هوسي بالمثالية يستنزف طاقتي، ويضعف انتباهي، ويجعلني أرتكب أخطاءً. وفي النهاية تَركتُ وظيفتي ذات الأجر الجيد وأنا في حالة متدهورة.

لقد كان السعي للكمال حاجزًا يقف في طريقي في كثير من الأحيان منذ مرحلة الطفولة؛ كونه أثر سلبًا على كل مرحلة من حياتي بداية من دراستي إلى علاقاتي الاجتماعية. وكان الشيء

الأسوأ أنني في كل مرة أفشل في الارتقاء إلى معايير الأداء العالية غير المعقولة التي وضعتها لنفسي، أقوم بانتقادها حتى أصبحت أكثر بؤسًا. كما اكتشفت أخيرًا كيفية التغلب على نقطة ضعفي. ورغم أن الأمر لم يكن سهلًا، إلا أنه استحق الوقت والجهد بالتأكيد؛ فقد كان لتبني عدم الكمال أثر إيجابي فوري على مستويات التوتر والثقة والشعور بالقيمة الذاتية لدي؛ إذ أدى الأمر باختصار إلى تحسين جودة حياتي.

في الصفحات التالية، سأوضح لك بالضبط ما فعلته للحد من رغبتي في الوصول إلى الكمال.

فإذا اعتدت أن تواجهك صعوبة في قبول أي شيء بدرجة أقل من المثالية بدورك، وترغب في تغيير هذا النمط، فأنت هنا في المكان المناسب. لنبدأ بإلقاء نظرة على النوعين الرئيسيين من الكمال. قم بتدوين الملاحظات إذا تعرفت على بعض الجوانب منها عن نفسك.

الكمال التكيفي مقابل الكمال اللاتكيفي

هناك أنواع عديدة من الكمال. لكن كلًّا منها يندرج تحت نوعين رئيسيين: الكمال التكيفي والكمال اللاتكيفي.

الكمال التكيفي

يُعرَّف هذه الفئة بأنها السعي لتحقيق المعايير العالية التي وضعها الشخص لنفسه، ولكن مع الاعتراف بأن توقع الوصول إلى الكمال الحقيقي هو شيء غير معقول؛ حيث يشعر أشخاص هذه الفئة بالرضا عند بذل مجهود شديد نحو تحقيق أهدافهم.

دعنا نتخذ مثالًا على ذلك: الطالب الذي يذاكر طوال الليل ويضحي بالطعام والنوم، كي يحصل على درجة عالية في الاختبار النهائي في اليوم التالي. يدرك هذا الطالب أنه من غير المرجح أن يحصل على الدرجة المثالية. ولكن بالنسبة له، إن الجهد المكثف الذي قام بتكريسه للدراسة هو المكافأة التي سيحصل عليها.

ويرى بعض الخبراء أن الكمال التكيفي هو شكل صحي من أشكال الكمال؛ حيث لاحظوا أنه يساعد الناس في تحقيق أهدافهم. بينما هناك علماء آخرون – مثل «بول هيويت» الحاصل

على الدكتوراه والمؤلف المشارك في مقياس الكمال متعدد الأبعاد الذي يتم الاستشهاد به كثيرًا - كان لهم رأي مختلف.

فقد قال هيويت: «لا أعتقد أن الحاجة إلى أن أكون شخصًا مثاليًّا أمر يمكن التكيف معه بأي حال من الأحوال»، وأنا لا أريد أو أرغب أن أتطرق إلى هذه المسألة كثيرًا. لكن، لتعزيز هدف هذا الكتاب، أعتقد أنه من المفيد مقارنة الكمال التكيفي مع الكمال اللاتكيفي.

الكمال اللاتكيفي

تُعرَّف هذه الفئة من الكمال على أنها السعي لتلبية أهداف غير واقعية، وتوقع تحقيقها في كل مرة. ويتمسك الأشخاص في هذا النوع من الكمال بقوة بمعايير أداء عالية بشكل غير معقول، وينتقدون أنفسهم بشدة عندما يفشلون في تحقيقها.

لنتخذ مثالًا على ذلك: الطالب الذي يدرس طوال الليل لتحقيق درجة ممتازة في الامتحان النهائي، ويعتبر أي درجة أقل مما يريد فشلًا شخصيًّا. فيؤدي هذا الفشل الذي يتخيله إلى تأنيب الذات، مما يصيبه بمستويات عالية من التوتر وانخفاض احترام الذات والشعور بالكآبة.

يعتقد هذا الشخص خطأً أنه يمكن أن يحظى بسيطرة كاملة على بيئته، ويرى نفسه فاشلًا كليًّا كونه لم يحصل على النتائج المتوقعة؛ لهذا يُعَد هذا النوع من أنواع الكمال غير صحي في كل أنحاء العالم، إذ يتفق جميع الخبراء على هذه النقطة.

أنواع فرعية من الكمال

لقد أشرت أعلاه إلى أن الكمال يأتي في عدة أشكال، على الرغم من أنه يمكن تصنيف معظمها - إن لم يكن جميعها - تحت فئتي الكمال التكيفي أو الكمال اللاتكيفي.

ويُعد هذا التصنيف أمرًا بالغ الأهمية لهدفنا في كتاب «متعة عدم الكمال»، لأنه يجب أن تعيد التفكير في وجهة نظرك تجاهه.

وبما أنني أشرت إلى هذه النقطة، فمن المفيد أن نتعرف على بعض الأنواع الفرعية المختلفة للكمال، فقط لنلاحظ كل الفروق الدقيقة بينهم في حياتنا. ولتحقيق ذلك، دعنا نحدد بشكل سريع الأنواع الأكثر شيوعًا (ستلاحظ بعضًا من التداخل فيما بينها).

الكمال الذاتي:

في هذا النوع، يفرض الشخص على نفسه معايير أداء عالية للغاية.

الكمال المنصوص عليه اجتماعيًا:

هو الاعتقاد بأن الآخرين يتوقعون الكمال من الشخص.

الكمال الموجه نحو الآخرين:

أن يتوقع الفرد من الآخرين أن يكونوا أشخاصًا مثاليين.

الكمال العصابي:

هو السعي وراء الكمال، مدفوعًا بالاعتقاد أن بلوغ الكمال سيؤدي إلى تقبل الآخرين لك.

الكمال القائم على المبادئ:

يركز هذا النوع على النضال من أجل تحقيق تصور الفرد بعدم وجود أي خلل أخلاقي في الحياة.

المثاليون الذين يفرطون في الانتباه:

تركز هذه الفئة على اهتمام الفرد بالتفاصيل الدقيقة إلى الحد الذي يجعله يفحصها كلها عن كثب.

الكمال النرجسي:

هو التباهي بالقدرات أو المعرفة لتعزيز تصور الآخرين عن الفرد.

الكمال ذو النزعة العاطفية:

هو الإيمان بأن الفرد يجب أن يسيطر سيطرة كاملة على عواطفه.

من هنا، سنركز بشكل أساسي خلال كتاب متعة عدم الكمال على الكمال اللاتكيفي. ورغم أنه من غير المهم حفظ الأنواع الفرعية المختلفة السابق الإشارة إليها. لكن، تذكر أن بعض الخبراء يعتبرون جميع أنواع السعي نحو الكمال تندرج تحت فئة الكمال اللاتكيفي، ويستحق الأمر تغيير وجهة نظرك تجاهه.

في القسم التالي، سوف نستكشف طريقة التفكير النموذجية لـلشخص الذي ينشد الكمال. لا تتفاجأ إذا كانت بعض السمات التي نحن على وشك التطرق إليها تتشابه معك.

عقلية الشخص الباحث عن الكمال (لماذا نسعى إلى الكمال؟)

إذا كنت باحثًا حقيقيًّا عن الكمال، فإن فكرة أن تكون «بلا أخطاء» تسيطر عليك، وتهيمن على عقلك وحياتك؛حيث يخضع كل ما تفعله على الفور للنقد الذاتي الصارم، الأمر الذي يمهد الطريق لإلقاء اللوم على نفسك كلما فشلت في تلبية المعايير العالية غير العملية التي وضعتها. لكن لماذا يحدث هذا في المقام الأول؟ لماذا يسعى المثاليون إلى الكمال؟

لقد اتضح أن هنالك العديد من الأسباب المحتملة، والتي تنبع جميعها من الخوف والقلق والتعاسة وامتلاك قناعة غير عادلة فيما يتعلق بكيف يتم قياس قيمة الفرد.

أول تلك الأسباب على سبيل المثال أن الكثير من الساعين للكمال يخشون من الفشل؛ كونهم يتعرفون على كل شيء عبر لونين؛ إما أبيض أو أسود، ويتوقعون نتائج أفعالهم من خلال تلك الفكرة غير المرنة؛ إما أن ينجحوا أو يفشلوا. ليس هنالك حل وسط بالنسبة لهم. واحتمال وقوع الفشل يجعلهم بائسين؛ لذا

يحاولون القضاء على هذا الخوف من خلال السعي الجاد لتحقيق شيء مثالي لا تشوبه شائبة. ولكن، لأن الكمال - للأسف - مثل السراب، فقد يؤدى هذا السلوك في النهاية الى انهزام الذات.

وثاني تلك الأسباب الخزي؛ إذ يشعر الكثير من المثاليين بالنقص بطريقة أو أكثر، فهم يعتقدون أنهم ليسوا أشخاصًا رياضيين بما يكفي، أو ذوي وسامة بما يكفي، أو أذكياء بما يكفي، أو أثرياء بما يكفي، أو لديهم الدافع الكافي، أو يهتمون بدرجة كافية. باختصار، يشعرون بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية. وبغض النظر عما إذا كان هذا التصور عن أنفسهم صحيحًا أم لا، فإن تلك المسألة لا تمثل أهمية، لأنهم يؤمنون بهذا التصور بالفعل.

ومن ثم، يسعى المثاليون إلى الكمال لمواجهة هذا الشعور، فيقولون لأنفسهم، «إذا فعلت كل شيء على أكمل وجه، فسأثبت أنني جيد بما فيه الكفاية». لكن هذه العقلية شديدة خطورة لأن لا أحد يستطيع أن ينجح في المحافظة على هذا المعيار الصارم على المدى الطويل. كما يشعر العديد من المثاليين بأنهم بحاجة إلى الكمال كي يستطيعوا أن يظهروا في صورة جيدة أمام أصدقائهم وأفراد عائلاتهم وزملائهم في العمل وحتى أمام الغرباء؛ حيث إنهم يهتمون كثيرًا بصورتهم أمام الآخرين، ويفترضون أن الناس سوف ينظرون اليهم نظرة دونية إذا قاموا بارتكاب الأخطاء. لهذا، فإنهم

يبذلون جهدًا كبيرًا لضمان عدم حدوث ذلك. فيؤدي هذا الجهد حتمًا إلى الإحباط واليأس؛ لأنه في النهاية، الأخطاء لا مفر منها، إنها جزء من طبيعتنا البشرية.

ومن الأسباب أيضًا: الشعور بالفوضى؛ حيث يشعر العديد من الساعين نحو الكمال بعدم التنظيم للحد الذي يجعلهم يؤمنون بأن حياتهم خارجة عن السيطرة. على سبيل المثال، مكاتبهم فوضوية ومنازلهم غير مرتبة وسياراتهم تبدو كأنهم يعيشون بداخلها منذ أسابيع، فهؤلاء الأفراد يسعون جاهدين للمثالية كي يقوموا بتنظيم عالمهم الذي يبدو فوضويًّا. لكن لا يكفيهم مجرد إعادة التنظيم والترتيب، وإنما بدلًا من ذلك فهم يحاولون جعل كل مساحاتهم الشخصية خالية من العيوب. وتصور لهم أذهانهم أن مكاتبهم يجب أن تكون منظمة جدًّا، ومنازلهم يجب أن تكون نظيفة جدًّا، وسيارتهم يجب أن تكون خالية من العيوب، سواء من الداخل أو من الخارج.

لكن، لا شيء يبقى طاهرًا أو نظيفًا أو خاليًا من العيوب على المدى الطويل بالطبع؛ لذلك تعد مثل هذه التوقعات غير واقعية. ومع الأسف، يرفض منشد الكمال الاعتراف بهذه الحقيقة، فيدفع نفسه أو نفسها إلى الجنون في محاولة لتحقيق الشيء الذي لا يمكن تحقيقه.

إعادة النظر في العقلية التي تسعى للكمال

يرى جميع الساعين للكمال الأشياء إما بالأبيض أو بالأسود فحسب.. النجاح مقابل الفشل.. الجيد مقابل السيئ.. المقبول أم غير المقبول... ليس هناك مجال للخطأ.

إذا كنت تكافح أنت الآخر مع هذه العقلية التي تؤذي الذات، وترغب بشدة في التغيير، فلدي أخبار جيدة لك؛ حيث سيوضح لك كتاب «متعة عدم الكمال» كيف تعكس هذه الطريقة من التفكير. ورغم أن ذلك لن يحدث بين عشية وضحاها بلا شك إلا أنك إذا وضعت الأفكار والتكتيكات الموجودة في الصفحات التالية قيد التنفيذ، حينها ستتغلب على هذه العادة المنهكة في النهاية.

ماذا ستتعلم من كتاب «متعة عدم الكمال»؟

سوف يساعدك كتاب «متعة عدم الكمال» على السيطرة على السلوك الذي ينشد الكمال لديك، فإذا كنت من الأشخاص الذين لا يقبلون بأي شيء أقل من المثالي، فإن هذا الكتاب سيساعدك على استعادة السيطرة على ذلك السلوك. هناك العديد من الكتب التي تتناول سيكولوجية الكمال وتناقشه في سياق البحوث المعرفية والسلوكية، لكننا لن نقوم بفعل ذلك هنا، كون كتاب «متعة عدم الكمال» دليلًا عمليًّا يهدف إلى مساعدتك في قهر المثالية المفرطة في حياتك. أما في حالة ما إذا كنت مهتمًّا بالتعرف على الدراسات

المعرفية عن الكمال، فقد قمت بتضمين عدد من الروابط في نهاية هذا الجزء سيدلك على الدراسات العلمية التي تتناول الجوانب المعرفية للكمال (يرجى العلم أن بعضًا منها سيتطلب دفع رسوم كي تستطيع قراءته).

وكتاب «متعة عدم الكمال» تم تقسيمه إلى ثلاثة أقسام، فيما يلي نبذة قصيرة لما ستجده في كل منها:

القسم الأول: يذهب إلى أن التراجع عن أي عادة سيئة أو سلوك غير صحي تحديد دافع أو سبب للقيام بذلك، الأمر الذي سوف يحفزك على الاستمرار عندما يقوم عقلك بالمقاومة. لهذا، من المهم أن تكون على دراية بالطرق الكثيرة التي تؤثر من خلالها المثالية سلبًا على حياتك.

في هذا القسم، سيتم تناول سلبيات السعي إلى الكمال، وستكتشف أن بعضها واضح جدًّا، وقد تصاب بالدهشة حين تدرك أيًّا منها يؤثر عليك.

القسم الثاني: هناك اختلاف كبير بين أن تسعى للتميز، حيث إن هذا هدف نبيل يتشاركه الأشخاص المتميزون في جميع نواحي الحياة، وبين أن تكون مهووسًا بالكمال وعدم ارتكاب الأخطاء؛ إذ يؤدي ذلك المنظور الصارم حتمًا إلى الإحباط والقلق وحتى إلى الشعور بالاكتئاب.

في هذا القسم أيضًا، سنفحص الإشارات التي تقول إن سلوكك المثالي خارج نطاق السيطرة؛ لأنك إذا اعتدت أن تسعى للكمال مدى حياتك، فقد تكون غير مدرك لمدى تحكم الكمال في عملية تفكيرك وأفعالك. وهنا، سوف تتعلم كيف تتعرف على علامات الخطر.

القسم الثالث: يوفر هذا القسم خطة عملية استراتيجية للتغلب على ميولك نحو المثالية، فإذا كنت قد حاولت هزيمة هذه العقلية في الماضي، فأنت تعرف بالفعل أن الأمر ليس بسهولة اتخاذ قرارك «بتجاوزه أو التخلي عنه»؛ حيث يتطلب الأمر اتباع طريقة أكثر منهجية للنجاح.

في هذا القسم أيضًا، سأوجهك عبر برنامج خطوة بخطوة بكيفية القضاء على ميولك إلى الكمال. وبحلول الوقت الذي تنهي فيه البرنامج، ستتمكن من النجاح في كبح سيكولوجية الكمال التي تكسر الذات.

ونظرًا لأنك تقرأ هذا الكتاب، فمن المتوقع أنك تصارع مع الرغبة في الكمال، كما أنك تعرف أنه يؤثر سلبًا على حياتك. والخبر السار أنك قد اتخذت بالفعل خطوة مهمة أخيرًا نحو السيطرة عليه. لدينا الكثير من الأشياء التي سنتطرق إليها في الصفحات التالية. أعدك بأننا سنتحرك سريعًا كي تتمكن من الاستفادة من النصيحة في أسرع وقت ممكن.

كيف تحصل على أقصى قيمة من هذا الكتاب؟

من المحتمل أنك قد تكون قرأت كتب المساعدة الذاتية في الماضي، لهذا فإنك تعلم من خلال تجربتك في القراءة أن الكتب ليست مفتاح النجاح فحسب، وإنما ما تفعله أنت بالمعلومات الواردة فيها. ولا يختلف كتاب «متعة عدم الكمال» في هذا الصدد، فهو يقدم الكثير من النصائح العملية التي يمكن أن تغير حياتك حرفيًّا. ولكن إذا لم تشرع في تطبيقها فسوف تذهب هباءً.

ومن أجل تحقيق هذه الغاية، قمت بتضمين العديد من التدريبات في القسم الثالث من الكتاب: خطة عمل كاملة للتغلب على السعي وراء الكمال. أشجعك بشدة على تطبيقها.

إذا كنت تتشابه معي، فسوف تميل إلى تخطي التدريبات والاستمرار في القراءة، لكنني أشجعك بشدة على مقاومة هذا الإغراء؛ لأنك سوف تكتسب قدرًا كبيرًا من قيمة خطة العمل إذا قضيت بضع لحظات في أداء التمارين في نهاية الأقسام. أما إذا كنت تفضِّل أن تقرأ كتاب «متعة عدم الكمال» كاملًا، ثم تستأنف أداء التمارين بعد ذلك، فهذا أمر جيِّد. إنه أقل من الشكل المثالي، لكنك

ستستفيد منها على كل حال.

علاوة على ذلك، فإن المحتوى الموجود في الكتاب منظم على النحو الذي يُمكنك من العثور بسهولة ويسر على أقسام محددة في وقت راحتك؛ حيث يسمح لك بتكييف خطة العمل وفقًا لاحتياجاتك. كما أنك قد لاحظت بلا شك أن متعة عدم الكمال كتاب قصير، وهو ما تعمدت فعله؛ لأن أكثر طريقة فعالة لعكس أي سلوك يهزم الذات، وفقًا لتجربتي، تكون من خلال تطبيق التدريبات الصحية (الجزء التطبيقي موجود في القسم الثالث).

لذا، فإنك لست بحاجة إلى كتاب مكون من ٤٠٠ صفحة يغوص بعمق في علم النفس وعلم الأعصاب؛ فهو لن يؤدي إلا إلى إبطاء وتيرتك. وفي رأيي، كلما كان الكتاب قصيرًا كان أفضل. بهذه الطريقة تستطيع جمع المعلومات التي تحتاجها، وتنطلق إلى العمل لإحداث تغيير إيجابي في حياتك.

أنا أشجعك على القراءة بعناية والتفاعل مع المحتوى.. فكِّر في الجوانب المختلفة للكمال التي يغطيها كل قسم.. قم بتأدية التدريبات. وبحلول الوقت الذي تنتهي فيه من قراءة متعة عدم الكمال، سيكون لديك كل ما تحتاجه لتترك ميولك نحو الكمال وراءك إلى الأبد.

القسم الأول
١٢ جانبًا سلبيًا للسعي نحو الكمال تؤثر على حياتك

يرتكز السعي للكمال على تحقيق رغبة الأشخاص في تقبل الآخرين لهم؛ حيث يتوق العديد من الكماليين إلى اكتساب ثقة الآخرين، مثل: الأصدقاء وأفراد الأسرة وزملاء العمل وأرباب العمل. وبناءً على ذلك، فإن القيام بعمل مثالي يؤدي إلى كلٍّ من الثناء والتقدير يستخدمه الكماليون لقياس قيمتهم الذاتية. كما يرغب بعض الكماليين في الشعور بالثقة في أنفسهم؛ لأن القيام بعمل مثالي بالنسبة لهم يعد بمثابة تعزيز للذات، وتأكيد على قيمتهم. ويبحث مثاليون آخرون عن كليهما؛ حيث يتوقون إلى الحصول على شعور الثقة، سواء من الآخرين أو من أنفسهم، فيذهبون إلى أبعد الحدود للحصول عليها.

لكنَّ هناك جانبًا مظلمًا في هذا السلوك، عندما تسعى باستمرار لتكون مثاليًّا، فإنك تدرب عقلك على ألا يتقبل أقل من ذلك. بالتالي، يتجنب عقلك ممارسة أي عمل قد يؤدي إلى حدوث أخطاء. وفي كثير من الحالات، يؤدي هذا إلى تجنب اتخاذ أي إجراء

على الإطلاق (أو بمعنى آخر التسويف والتراجع).

في القسم الأول، سنلقي نظرة فاحصة على العديد من سلبيات الكمال التي تؤثر على حياتك، وذلك على النحو التالي:

١- يجعلك الكمال أقل تكيفًا مع الظروف المتغيرة:

إن العالم معقد وسريع التغير، ويتغير بشكل متزايد مع مرور الوقت، كما تتغير الظروف المحيطة بنا بسرعة أكبر من أي وقت مضى، وغالبًا ما يُترك لنا خياران فقط: أن نتأقلم مع الوضع أو نبقى متأخرين، فالقدرة على التأقلم مع التغيير ليست بالأمر السهل، حتى لو كانت تلك التغييرات إيجابية؛حيث يؤدي التغيير إلى عدم اليقين والمخاطرة. لذا يقاومه معظمنا. أما بالنسبة للمثاليين، فإنهم أكثر مقاومة للتغيير؛ إذ إن التغيير ينتزع السيطرة منهم، ويجعلهم يشعرون كما لو كان لديهم تأثير أقل على بيئتهم المحيطة، ويزيد هذا الشعور، بدوره، من إحساسهم بالضعف؛ لأنهم يفترضون أن احتمالات وقوع الأخطاء تكون أكبر.

وبالتالي، يرى الساعون نحو الكمال أن هذا التغيير غير مقبول، لكن المشكلة تكمن في أن الظروف المتغيرة دائمة التواجد في حياتنا؛ فنحن نمر دائمًا بالتغيير في المنزل وفي وظائفنا وفي المدرسة، ونواجه التغيير في العلاقات التي نشاركها مع أصدقائنا وأفراد عائلتنا، كما نواجهه في كل ما نقوم به، مثل: التسوق وتناول الطعام وممارسة

الرياضة وتنظيف منازلنا.

لهذا فإنه لا بد من الاستجابة الصحية لأي شكل من أشكال التغيير؛ أو بعبارة أخرى يجب أن يكون هناك تأقلم مع هذا الشكل من التغيير.. يجب أن نقبل التغيير ونحلله ونقرر أفضل السبل للتكيف معه، ثم ننتقل بحياتنا، لكن هذا يعد تحديًا كبيرًا لمن يسعى إلى الكمال في حقيقة الأمر؛ حيث يخشى المثاليون من المواقف الجديدة ويحاولون تفاديها.

لسوء الحظ - لأن التغيير أمر لا مفر منه - فإن التجنب هو تصرف خطأ، والأسوأ من ذلك، أنه يؤدي في النهاية إلى ضغوط عقلية، وعاطفية، وفي بعض الحالات ضغوط جسدية.

وتؤدي خسارة السيطرة التي تنتج عن الظروف المتغيرة إلى أن يلوم الساعي للكمال نفسه أو نفسها عندما تسوء الأمور؛ حيث يستوعب الموقف كفشل شخصي. ويستخدم الباحث عن الكمال هذا الفشل لقياس أدائه، وهي طريقة قياس غير عادلة بالتأكيد، لكن لا تمنع هذه الحقيقة من شعور منشد الكمال بالإحباط واليأس والانهزام. فإذا تُرِكت هذه المشاعر السلبية دون رادع، يمكن أن تنمو إلى أن تصبح مدمرة، والذي بدوره سيجعل الأمر أكثر صعوبة على الساعي للكمال ليلبي معاييره العالية المستحيلة، والنتيجة هي حلقة مفرغة من الشعور بالفشل الذي يليه لوم الذات.

٢- يشجع الكمال على عقلية كل شيء أو لا شيء:

> «إذا لم أتمكن من القيام بهذا الشيء بشكل مثالي، فقد لا أفعله على الإطلاق».

يتبنى العديد من الأشخاص المثاليين وجهة النظر السابقة؛ حيث يكون لديهم مهمة أو مشروع ما في أذهانهم، ويعرفون نتيجتهم المرجوة، وما هو مطلوب لتحقيقها. لكن المشكلة تكمن في كونهم غير واثقين في قدرتهم على القيام بالأمر دون ارتكاب أخطاء. وهذه لا تعتبر مشكلة بالنسبة لغير المثاليين؛ حيث يدركون أن الأخطاء متوقعة، وأن الشيء الذي يمثل أهمية هو إحراز تقدم نحو الأهداف؛ ولذا فإنهم يُقدِّرون التقدم التدريجي أكثر من التقدم الذي يتسم بالرغبة في الكمال.

أما بالنسبة للمثاليين، فالأمر ليس كذلك؛ حيث يكره المثاليون الساعون نحو الكمال احتمالية ارتكابهم للأخطاء، وهذه النتيجة المحتملة تشل تفكيرهم، وتعوق إنتاجيتهم وأداءهم بواسطة الطريقتين التاليتين:

الطريقة الأولى: يكون الساعي للكمال غير راغب في القيام بالأفعال، فعندما يواجه مهمة أو مشروعًا يشعر أنه غير مستعد له يتوقف على الفور، ويرفض أن يبدأ خشية أن تؤدي أفعاله حتمًا

إلى تلقي النقد، سواء من الآخرين أو من نفسه كذلك. وتمنع هذه الاستجابة غير الصحية الساعي للكمال من إنجاز المهام والسعي وراء إنجاز المصالح الشخصية.

على سبيل المثال، لنفترض أنك تريد كتابة رواية تكون ضمن الروايات الأكثر مبيعًا؛ لكنك تُدرك أن هناك عقباتٍ ستواجهك أثناء ذلك، العديد من العقبات التي من المحتمل أن تتسبب في تعثرك. لذا عوضًا عن المضي قدمًا ومعالجة هذه العقبات عندما تواجهها، تقرر عدم البدء؛ لأنك لم تتمكن من القيام بالأمر على أكمل وجه، فتفضل عدم القيام به على الإطلاق.

الطريقة الثانية: يؤذي سلوك الكل أو لا شيء الساعين للكمال؛ بحيث يجعلهم أكثر ميلًا للهرب عندما تنشأ مشاكل غير متوقعة. هل تتذكر عندما أشرت في القسم السابق إلى أنه من الصعب أن يتكيف المثاليون مع الظروف المتغيرة، وأنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على السيطرة على بيئتهم. والأسوأ من ذلك، أنهم يُحمِّلون أنفسهم عواقب النتائج السلبية حتى لو لم يكونوا مخطئين. إذًا.. ما نتيجة هذا التفكير؟ النتيجة هي أنهم مستعدون للاستسلام عندما تسوء الأمور.

على سبيل المثال، لنفترض أنك قررت سداد قيمة ديون بطاقاتك الائتمانية، فوضعت خطة تدفع بموجبها مبلغ ألف دولار

إضافي شهريًّا حتى تقوم بتخفيض دينك إلى صفر. تسير الأمور كما هو مخطط لها لبضعة أشهر، لكن بعد ذلك، وبشكل غير متوقع، تتعطل سيارتك، مما يتطلب تكلفة إصلاحات باهظة، فتعرقل هذه المشكلة غير المتوقعة خطتك. وفي الشهر التالي، بدلًا من استئناف نيتك في سداد أرصدة بطاقتك الائتمانية تستسلم، وقد تذهب للتسوق لمواجهة ذلك الشعور الشديد بالإحباط.

ويمكن أن يكون اتجاه الكل أو لا شيء منهكًا في واقع الأمر، يمكن أن يمنعك من فعل ما تريد، ومن تحقيق أهدافك، سواء كان ذلك يتضمن سداد بطاقتك الائتمانية، أو تنظيم منزلك، أو بدء برنامج جديد لفقدان الوزن، يمكن أن تصاب بعدم القدرة على التفكير السليم، لكن لا تقلق. سأريك كيف تتغلب على هذا السلوك لاحقًا في هذا الكتاب.

٣- يثنيك الكمال عن المجازفة:

يجب علينا أن نبتعد عن مساحتنا الآمنةcomfort zone إذا أردنا تحقيق النمو الشخصي. لكن المشكلة تكمن في أن القيام بذلك يفرض علينا درجة من درجات المخاطرة. ومع المخاطرة، تصبح النتائج أقل يقينًا، وتزيد احتمالات الفشل، أو على الأقل يزيد الخوف من الفشل.

ويعد هذا وضعًا محزنًا لدى المثاليين في واقع الأمر. فبالنسبة

لهم، الفشل غير مقبول، ومجرد احتماليته تزعجهم، وهذا الموقف تجاه الفشل محفور في عقولهم. وعلى الرغم من أننا نميل إلى التفكير بأن الكمال هو السعي وراء تحقيق أشياء خالية من العيوب فحسب، لكنه في الواقع سلوك مدفوع بالخوف من الفشل. لهذا السبب، ينجذب الكماليون إلى المواقف التي تضمن النجاح. ومثل هذه المواقف تسمح لهم بتنبؤ النتائج بدقة معقولة، وتمنحهم الشعور بالراحة والثقة. أما المجازفة فتفسد هذا الهدف؛ إذ تؤثر عدم معرفة النتيجة على ثقة من يسعى للكمال، مما يتركه محبطًا ومصابًا بالإعاقة في التفكير والتردد.

فمن المهم أن ندرك أن الحياة تدور حول المخاطرة. نحن مثلًا نتقبل المخاطرة - بوعي أو بدون وعي- عندما نلتقي أشخاصًا جددًا، وعندما نتابع اهتماماتنا الشخصية وفرصنا المهنية، وعندما نستثمر في المستقبل. ونخاطر عندما نتزوج، وعندما نترك وظيفة من أجل وظيفة أخرى. نحن نتحمل المخاطر عندما نقوم ببدء أعمال تجارية، وطهي وجبات جديدة، وزيارة أماكن عطلة غير مألوفة. باختصار، تعد المخاطرة شرطًا أساسيًّا للاستمتاع الكامل بثروات الحياة الوفيرة.

ومن ثم، فإن السلوك الساعي إلى الكمال يؤثر سلبًا على جودة حياتنا، ويمنعنا من استكمال أي شيء يهدد إحساسنا بالقدرة على

السيطرة، بما في ذلك الأنشطة التي من شأنها أن تكون مجزية للغاية. لكن هذا المأزق ليس وضعًا دائمًا؛ إذ يمكنك تغيير نظرتك تمامًا بواسطة الخطة الصحيحة (سوف نعرف ذلك في القسم الثالث).

٤ - يسمح الكمال بالحديث السلبي مع النفس ليدعم موقفه؛

في البداية، من غير المتوقع الاعتقاد بأن الكمال يرتبط بالتصور المتدني عن الذات؛ حيث يهتم المثاليون بعدم ارتكاب الأخطاء، وقد يبدو أمام الآخرين أن شعور المثاليين بالرضا عندما يفعلون شيئًا بشكل مثالي يتغلب تمامًا على مشكلات تصورهم المتدني عن أنفسهم.

ومع ذلك، من المنطقي أن نفكر أن أولئك الذين يلتزمون بمعايير عالية بشكل غير معقول يؤنبون أنفسهم بشدة كلما فشلوا في تحقيق شيء يسعون إليه؛ حيث إنه نمط مألوف: السعي لتحقيق الكمال، ثم ارتكاب الأخطاء، ثم الشعور بالإحباط، ويليه لوم الذات.

على سبيل المثال يقول منشد الكمال لنفسه أو لنفسها:

* "كان هذا خطأ غبيًّا".
* "كان يجب أن تكون مستعدًّا بشكل أفضل".
* "كان بإمكان [توم أو إيلين] القيام بعمل أفضل بكثير".
* "لن يحبك الناس".
* "لقد فشلت مرة أخرى".

ويعد هذا الحديث السلبي مع النفس مؤلمًا للغاية؛ حيث يعزز فكرة مضللة مفادها أن الساعي للكمال يجب أن يكون خاليًا من العيوب دائمًا، كما يهمس له بكلمات عن عدم الكفاءة وضعف القدرة عندما تسوء الأمور. والأسوأ من ذلك، أنه يعزز معتقدات الساعين للكمال فيما يتعلق بما هو مقبول وما هو غير مقبول.

وتؤجج هذه المعتقدات الخاطئة في جوهرها مشاعر من الخجل والشعور بالذنب حتمًا، فإن الساعي للكمال الذي يتعرض مرارًا وتكرارًا لهذا الحديث السلبي مع النفس يصبح في النهاية خائفًا من اتخاذ أي إجراء، وتؤكد معتقداته أن أي شيء أقل من الكمال غير مقبول. ومن ثم، فإنه يرفض القيام بالفعل، خشية أن يفشل في اتخاذ الإجراءات اللازمة. ويمكن أن تتسبب هذه العوائق في خسائر فادحة في كل جزء من حياته، فقد يتأثر أداؤه أو أداؤها في العمل، وقد تتأثر علاقاته أو علاقتها، وقد يُثير اعتقادهم أنهم فاشلون إحساسًا منهكًا بعدم الكفاية.

في النهاية يقضي هذا الحديث السلبي على الثقة لدى الساعين للكمال لدرجة تجعلهم يشعرون بأنهم عديمو القيمة، فبمجرد أن ينشأ هذا التصور الذي يُدمِّر الذات، يصبح من الصعب محوه. والأسوأ من ذلك أن هذا النقد المستمر مدمر للنفس؛ حيث يمنع الفرد من السعي وراء تطوره الشخصي والمهني والاحتفاء

بإنجازاته الشخصية، وقياس قيمته بشكل معقول.. فالكلمات التي نقولها لأنفسنا مؤثرة مثل الكلمات التي نقولها للآخرين.. عندما نوبخ أنفسنا لفشلنا في تلبية معايير عالية مستحيلة فنحن بهذا نلحق ضررًا كبيرًا بصحتنا العاطفية. أما عن الأخبار السارة فبمجرد أن تتخلى عن ميولك لبلوغ الكمال، فإن ناقدك الداخلي سيكون له قوة وتأثير أقل من ذلك بكثير عليك.

٥- يضعف الكمال من قدرتك على اتخاذ قرارات:

يعاني الساعون للكمال من عدم القدرة على اتخاذ القرارات؛ حيث إن شعورهم بعدم اليقين بشأن المستقبل يهدد استقرارهم النفسي. وبما أنهم مضطرون إلى أن يختاروا بين النتائج غير المؤكدة، فإنهم يعانون من القلق والتردد الدائم، ويفضلون عدم اتخاذ أي قرار بدلًا من اتخاذ القرار الخطأ.

يأتي هذا الشعور بالتردد وعدم القدرة على التفكير السليم من مبدأ "كل شيء أو لا شيء" الذي ناقشناه سابقًا؛ إذ يرى الأشخاص ذوو النزعة الكمالية الأشياء إما بالأبيض أو بالأسود. ويعتقدون أن أداءهم يجب أن يكون إما مثاليًّا أو غير مثالي، ويجب أن تكون النتائج جيدة أو سيئة، ويحددون النتائج على أنها نجاحات أو فشل.

لا عجب أن الساعين للكمال يجدون صعوبة في اتخاذ القرارات؛ لأنهم يتمسكون بمثل هذه المعتقدات الصارمة، فيؤدي عدم اليقين

بشأن المستقبل إلى زيادة الضغط العصبى لديهم. بالإضافة إلى ذلك فإن القرارات الكبيرة والمهمة ليست هي فقط التي تصيبهم بعدم القدرة على التفكير السليم، بل من الممكن أيضًا أن تكون القرارات الصغيرة غير المهمة صعبة عليهم بنفس القدر.

على سبيل المثال، يتألم الساعون للكمال بشأن اختيار الطريق "المثالي" الذي يسلكونه إلى وجهتهم التالية، ويتألمون عند اختيار المطعم "المثالي" الذي يقابلون فيه أصدقاءهم، ويقلقون بشأن اختيار الزي "المثالي" الذي يرتدونه للعمل. لا شيء من هذه القرارات له قدرة على تغيير حياتهم، فمثلًا اختيار الطريق الخطأ قد يتسبب فقط في القليل من التأخير، ولا شيء أكثر. واختيار المطعم الخطأ ليس له أهمية عندما يتواجد الأصدقاء، ومن المحتمل ألا يلاحظ أحد من زملاء العمل الزي غير المناسب.

مع ذلك، إن مثل هذه القرارات الصغيرة هي مصدر ثابت من الإجهاد للمثاليين، ورغم أنها قد تكون أقل رعبًا من القرارت الكبيرة -مثل بيع منزل أو تغيير الوظيفة- لكنها لا تزال تسبب أزمة في الإدراك وعدم القدرة على التفكير السليم.

ويمتلك الساعون للكمال اعتقادًا خاطئًا بأن رفض الاختيار من بين الخيارات التي لها نتائج غير مؤكدة - هو المسار الذي سيعرضهم لأقل قدر من المخاطر. لكن الواقع أن عدم اتخاذ أي

قرار هو أسوأ من اتخاذ قرار خاطئ؛ إذ يمنعك من التقدم إلى الأمام، ويجعلك تعلق في الوقت الحاضر نتيجة للتأخير الدائم، كما يمنعك أيضًا من التعلم من أخطائك؛ حيث إن الدروس المستفادة هي عامل حاسم في التطور الشخصي والمهني.

والقدرة على اتخاذ قرارات سريعة وحاسمة لها اليد العليا؛ لأنها تخبر عقلك أنك قادر على القيام بالمخاطر المحسوبة، كما أنها تخبر عقلك أن عدم اليقين موجود، ولا يجب أن تخاف منه، وأن السيناريوهات السيئة نادرة الحدوث، وفي تلك الأوقات القليلة التي قد تحدث فيها، نادرًا ما تكون خطيرة كما نتخيلها.

٦ - يجعلك الكمال عرضة للتسويف:

يعد التسويف أحد الآثار الجانبية الشائعة لدى الساعين للكمال؛ إذ إنه ينتج عن عاملين أساسيين:

أولًا، إن التسويف مرتبط بعدم القدرة على اتخاذ القرارت، وهو ما تمت مناقشته في القسم السابق؛ حيث إن عدم القدرة على الاختيار بين الخيارات المتاحة، والتي تفرض جميعها درجة من درجات الشك، يدفع الساعي للكمال إلى التأخر عن القيام بالفعل؛ لأن خوفه من الفشل يعوق تفكيره.

ثانيًا، يتباطأ الأفراد المثاليون عندما يواجهون مهام ومشاريع تبدو شاقة للغاية، ويحدث ذلك نتيجة لاعتقادهم بمبدأ كل شيء

أو لا شيء، حيث إن أي شيء يفعلونه خاضع لنظريتهم التي تنص على النجاح مقابل الفشل، فإذا اعتقدوا أنهم غير قادرين على القيام بالأداء على أكمل وجه، أو أن القيام بذلك سوف يتطلب الكثير من الوقت أو الجهد، فمن المحتمل أن يقوموا بتأجيل القيام بالعمل.

فعندما يكون أي من هذه العوامل متوفرًا، سيكون هناك شيء واحد مؤكد: أن الشخص الذي تتوقف سعادته على تحقيق "نتائج مثالية يمكنه التنبؤ بها" سيشعر بالخوف عندما يكون الفشل محتملًا. وسوف يعاني من القلق بشأن ما يجب عليه القيام به. ومع مرور الوقت سيعزز هذا القلق تصوره بأن تأجيل العمل فكرة جيدة.

لسوء الحظ، إن التسويف له آثار سلبية، فهو يعوق الإنتاجية على سبيل المثال، ويؤدي إلى ضياع الفرص، ويقلل من احترام الذات. وفي الحالات الشديدة، يمكنه أن يدمر الحياة المهنية والعلاقات الاجتماعية.

أما عن الخبر السار فإن مساعيك لكبح جماح ميولك للمثالية يمكن أن تساعد في حل مشكلة التسويف. بمجرد أن تمنح نفسك الإذن بألا تكون شخصًا يسعى للكمال، ستصبح أكثر استعدادًا لأن تكون شخصًا مستعدًّا للتجربة والخطأ. وسترى تلك الأخطاء على أنها فرص للتعلم بدلًا من أن تراها كفشل شخصي. ويعد ذلك تصرفًا أكثر صحة، فسوف يقضي تدريجيًّا على خوفك من النتائج غير

المؤكدة، مما يجعلك أقل ميلًا للتأخر في اتخاذ الإجراءات اللازمة، كما سيقلل من نظرية كل شيء أو لا شيء لديك، مما يكشف أن كل ما تقوم به له دور مهم في عملية تطورك، وليس مجرد جزء من ثنائية النجاح أو الفشل المضللة.

٧ - يزيد الكمال من مستويات التوتر لديك:

يضعك السلوك المثالي تحت الضغط والقلق المستمر، إذ تشعر أن أداءك دائمًا تحت الفحص، وأن كل ما تفعله يتم الحكم عليه بواسطة من حولك. وحتى عندما لا يكون الآخرون متاحين للحكم على أدائك، فسيقوم ناقدك الداخلي بفعل ذلك بدلًا عنهم.

لا عجب أن الدراسات تجد أن هذا السلوك المثالي يرتبط بالتوتر والقلق والاكتئاب[1]، فقد قامت واحدة من الدراسات على الأقل بالربط بين الكمالية والأفكار الانتحارية.[2]

إذًا.. ما سبب هذا القلق المستمر؟

بالنسبة لمعظم الساعين للكمال، إن القلق المستمر هو مثل الصوت الداخلي الذي يدفعهم إلى عدم الرغبة في ارتكاب الأخطاء. فلا نتيجة تكفيهم أقل من النتيجة المثالية. لكنه شيء عندما يعلو هذا الصوت أثناء مخاطر كبيرة، وشيء آخر تمامًا عندما يعلو هذا الصوت الداخلي للفرد أثناء مخاطر منخفضة. فمثلًا لا

---

(1) http://www.apa.org/monitor/may06/perfectionists.aspx

(2) http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jopy.12333/a

يستطيع جراح القلب تحمل عبء ارتكاب أخطاء أثناء إجراء عملية جراحية، فإن عدم وجود أخطاء هو التوقع المعتاد في سياق عمل الجراح على الأقل (بالمناسبة، هذا هو سبب معاناة العديد من الجراحين من مستويات عالية من التوتر والإرهاق)[١].

لكن إذا افترضنا أن الجراح المذكور أعلاه قد حافظ على معايير الكمال الخاصة به في منزله، ويتعامل مع كل مهمة، بداية من طهي وجبات الطعام لاختيار ملابس اليوم التالي، بنفس الهوس شديد القسوة.. ففي مثل هذا السيناريو، قد لا يتلاشى التوتر لدى الجراح بعد أن يغادر المستشفى، بل سيصبح مثل العذاب دائم التواجد معه في حياته.

فإن التوتر والقلق المزمن ليس شيئًا غريبًا على الكماليين، ربما تعرف هذا بحكم تجربتك. لسوء الحظ، إذا تُرك بدون رادعٍ، يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة على جسمك وعقلك.

ويمكن أن يؤثر التوتر الزائد باستمرار على كل جزء في جسمك، مثل القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والجهاز العضلي الهيكلي والجهاز الهضمي وأنظمة الغدد الصماء، كما يمكن أن يسبب الأرق والغضب والاكتئاب، ويعيق قدرتك على التركيز. وقد أظهر البحث العلمي أن التوتر المزمن يمكن أن يغير

(1) https://jamanetwork.com/journals/jamasurgery/fullarticl e/404847

من تكوين عقلك[1].

مرة أخرى، إليك الأخبار السارة: كبح جماح شخصيتك المثالية سوف يقلل من مستويات التوتر لديك، هذا ما سنركز عليه في القسم الثالث: "خطة عمل كاملة للتغلب على السعي نحو الكمال".

٨ - إن الكمال يعيق إبداعك:

إن المخاطرة متأصلة في أي شكل من أشكال العمليات الإبداعية؛ حيث تظهر في شكل ردود فعل خارجية. ولذا فإن "المنتج" - والنتيجة النهائية التي يصل إليها الفرد أو الجهد المبذول في العمل- معرض إلى كل من الثناء والنقد. لكن الساعين للكمال لا يستطيعون تحمل مثل هذا السيناريو، كونهم يكرهون المخاطرة وعدم اليقين بشدة، ويميلون إلى اتباع نفس العمليات التي أدت إلى النجاح في الماضي؛ مما يعني أنهم يقومون بالأشياء بنفس الطريقة، مرارًا وتكرارًا، دون إجراء أي تغيير عليها؛ حيث يبدو كل من الكمال والإبداع مثل الخلط بين الماء والزيت.. لا يمكن أن يشغلا نفس المساحة.

على سبيل المثال يخشى الكماليون مما لا يمكن التنبؤ به، أما بالنسبة للمبدعين فإنهم يبحثون عن الأشياء غير المتوقعة. يتوق

(1) http://www.nature.com/mp/journal/v19/n12/full/mp20 13190a.html

الساعون للكمال إلى المدح، ويفعلون أقصى ما بوسعهم لضمان حصولهم عليه من الآخرين ومن أنفسهم كذلك. بينما يدرك المبدعون أن المدح هو مجرد نتيجة واحدة ضمن العديد من النتائج الممكنة،و أن جهودهم قد تؤدي أيضًا إلى الاستنكار والذم.

يكره الساعون للكمال عدم اليقين، بينما يواجه المبدعون عدم اليقين وهم واثقون بأنفسهم (أنا أتحدث هنا بشكل عام؛ حيث إن هناك بالتأكيد بعض المبدعين ممن ينهارون تحت النقد).

لقد قالت الروائية "آن لاموت" في كتابها Bird By Bird: "إن الكمال سوف يفسد كتابتك، ويمنع عنك الإبداع والمتعة". لقد كانت تتحدث إلى المؤلفين عن قيمة الاستعداد لارتكاب الأخطاء. لكن في رأيي، يمكن أن تطبق مقولتها بشكل عام؛ لأن السلوك المثالي سيعيق الإبداع دائمًا؛ حيث إن خوف الساعين للكمال من الفشل - أو على الأقل ما يعتبرونه فشلًا- سيضمن حتمًا حدوث ذلك.

أستطيع أن أطبِّق ذلك على نفسي بشكل شخصي، عندما كنت أبدأ في الكتابة، كنت أشعر بالرعب. كان الكمال الداخلي يهمس لي أن لا شيء سيكفيني أقل من الشيء المثالي. لذلك كنت أتألم مع كل كلمة أكتبها، وأقوم بإعادة التعديل والتحرير مرارًا وتكرارًا، وأكتب الفقرات وأحذفها بعد ثوانٍ. فقد أصبح التعبير عن أفكاري بطرق

إبداعية تحديًا لا يمكن التغلب عليه؛ حيث قامت نزعتي الكمالية بالحد من إبداعي. باختصار، لم أستطع الكتابة، ولم أستطع أن أكتب بثقة إلا بعد أن اكتشفت كيفية إسكات الناقد داخلي، وقد كان لهذا الأمر تأثير هائل على إنتاجية كتابتي.

علاوة على ذلك، كان لإسكات الناقد الداخلي لديَّ أكثر من مجرد تحسين الإبداع فحسب، وسمح لي أيضًا بأن أجد السعادة في عملية ابتكار شيء بدون الشعور بالخوف. أنا على أتم استعداد للتأكيد على أنك ستحصل على نفس التجربة، ففي اللحظة التي تسمح فيها لنفسك بالتجربة وارتكاب الأخطاء لن يكون للنزعة الكمالية تأثير كبير على إبداعك.

٩. يجعلك الكمال غير مستعد لمواجهة المشاكل غير المتوقعة:

تعد القدرة على حل المشكلات واحدة من أهم المهارات التي نتعلمها طوال حياتنا، فهي مهارة ضرورية من أجل وظائفنا وعلاقاتنا وأهدافنا الشخصية. نحن نلجأ إليها يوميًّا، ونواجه التحديات ونتعامل مع العقبات ونتخذ القرارات عندما يكون الطريق أمامنا إما معقدًا أو غير مؤكد. فالقدرة على القيام بذلك أمر بالغ الأهمية للنجاح في كل جانب من حياتنا؛ حيث تتيح لنا مهارات حل المشكلات أن نواجه العقبات وجهًا لوجه ونكتشف طرقًا للمضي قدمًا.

وتعد عدم القدرة على حل المشكلات عائقًا رئيسيًا أمام كل من يسعى إلى الكمال في حقيقة الأمر؛ف الأشخاص الساعون للمثالية يصابون بالإحباط عندما لا تسير الأشياء وفقًا لخطتهم، ويلقون اللوم على أنفسهم بقسوة عندما تفشل أفعالهم في تحقيق نتائج مثالية، ويؤدي هذا في النهاية إلى النقد الذاتي.

لقد أشرت في وقت سابق إلى أن الكماليين يجدون صعوبة في التكيف مع الظروف المتغيرة؛ حيث تقضي هذه الظروف على ثقتهم بعدما يشعرون أنهم غير قادرين على السيطرة على بيئتهم المحيطة، فيؤدي الإحساس بانعدام السيطرة إلى توقُّف الساعي للكمال فورًا عن العمل، ويفضل تأجيله حتى تكون الظروف مثالية بدلًا من المضي قدمًا.

أما إذا كان تأجيل العمل غير ممكن، فسوف يقوم منشد الكمال بالاستمرار فيه، لكنه يصبح شديد النقد لعمله، ولن تخفف احتمالية حدوث المشاكل غير المتوقعة من حدة شعوره بالذنب أو عدم الكفاءة والخزي. على سبيل المثال، لنفترض أنك تخطط لتقديم عرض باور بوينت لزملائك في العمل. وفي اللحظة التي تبدأ فيها العرض التقديمي، تكتشف أن الكمبيوتر المحمول الخاص بك (الذي يوجد عليه Powerpoint) قد توقف عن العمل.

ماذا ستفعل في هذا السيناريو؟

إذا كنت منشدًا للكمال، فإن فكرتك الأولى ستكون تأجيل العرض. ومع ذلك، ولأن زملاءك في العمل قد جهزوا أنفسهم للحضور، ربما لن يكون لديهم وقت متاح لاحقًا.. دعنا نفترض أن التأجيل ليس خيارًا متاحًا، ويجب عليك المضي قدمًا، باستخدام ذاكرتك لاسترجاع المحتوى. ماذا ستفعل حينها؟

بغض النظر عن فعاليتك في تقديم المحتوى، وكمِّ الثناء الذي حصلت عليه من الحاضرين، إلا أنك ستقوم بإلقاء اللوم على نفسك.. لماذا؟ لأن الأشياء لم تَسِرْ بشكل مثالي وفقًا للخطة، وأنت تعتقد أن أي نتيجة غير مثالية فشل شخصي.

إن هذا المنظور هو ما يمنع من يسعى إلى الكمال من مواجهة المشاكل وجهًا لوجه وابتكار حلول إبداعية والاختيار بين الخيارات المتاحة، ويمنعه كذلك من تطوير إطار عمل فعال لحل المشكلات، واستخدامه لتحقيق النجاح رغم احتمالية حدوث العقبات غير المتوقعة. بحلول الوقت الذي تنتهي فيه من قراءة متعة عدم الكمال، ستكون في طريقك إلى تصحيح هذه المشكلات.

١٠ - يمكن أن يؤدي الكمال إلى الإحباط والقلق والاكتئاب:

دعنا نتوقف للحظة ونتأمل الآثار السلبية المترتبة على الكمال التي أشرنا إليها حتى الآن:

* يضعف الكمال من قدرتنا على التكيف مع الظروف المتغيرة والمواقف الجديدة.

* يثنينا عن المجازفة، وبالتالي يعيق نمونا الشخصي.

* يشجع الحديث السلبي مع النفس ويغذي النقد الذاتي.

* يمنع قدرتنا على اتخاذ القرارات.

* يعيق إبداعنا.

* يمنعنا من مواجهة وحل المشاكل غير المتوقعة.

لا عجب أن الحياة التي يقضيها المرء في السعي وراء الكمال تؤدي حتمًا إلى الإحباط. ولسوء الحظ، فإن الآثار المترتبة على حياة منشد الكمال تمتد أبعد من ذلك بكثير؛ حيث من الممكن أن تشمل نوبات الهلع والاكتئاب وحتى الأفكار الانتحارية.

لقد كشفت دراسة نشرت في مجلة PLoS One عام ٢٠١٢، والتي تفحص العلاقة بين السعي للكمال واضطرابات القلق لدى الأطفال الموهوبين فكريًّا[1]، أن هؤلاء الأطفال، أو على الأقل أولئك الذين أجريت عليهم الدراسة، لديهم مستويات أعلى من القلق.

كما كشفت ورقة بحثية - أجراها عالم النفس "جوردون

(1) Guignard, Jacques-Henri, Jacquet, Anne-Yvonee, &Lubart, Todd (2012) Perfectionism and Anxiety: A Paradoxin Intellectual Giftedness? (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3408483/

فليت" وعالم النفس "بول هيويت" عام ٢٠٠٤ في **مجلة العقلانية، العاطفية والعلاج السلوكي المعرفي**- الصلة بين السعي للكمال وبين الشعور بالقلق والاكتئاب. وأشار العلماء إلى بحوث سابقة تظهر أدلة تجريبية على أن الكمال كان مرتبطًا بمستويات أعلى من كلتا السمتين.[1]

وأظهر تقرير صدر عام ٢٠٠٦ عن حالات الانتحار في ألاسكا أن ٥٦٪ من أولئك الذين انتحروا بين سبتمبر ٢٠٠٣ وأغسطس ٢٠٠٦ قد تم وصفهم بالأشخاص المثاليين من قبل أشخاص آخرين.[2]

وفي الحقيقة، إن العلاقة بين الكمالية والقلق، الاكتئاب والانتحار أمر معقد. يقول العديد من الخبراء إن السعي المتواصل للكمال مثله مثل اضطراب الوسواس القهري. ومن ثم، يعتقدون أنه الزناد الطبيعي لنوبات الهلع والرهاب الاجتماعي والاكتئاب. إذا كنت تعاني من القلق، وكان ذلك متعلقًا بسلوكك المثالي، فاستمر في القراءة، سوف تتخلص من ذلك بمجرد أن تعطي نفسك الإذن بأن تكون غير ساعٍ للكمال، وأن ترتكب الأخطاء، وحينها قلقك سوف يتلاشى.

---

(1) Flett, Gordon L. & Hewitt, Paul L. (2004) The Cognitive and Treatment Aspects Of Perfectionism

(2) Alaska State-wide Suicide Prevention Council (2006) Alaska Suicide Follow-back Study: Final Report (http://dhss.alaska.gov/SuicidePrevention/Documents/pdfs_sspc/sspcfollowback207-.pdf)

١١- يمكن أن يضر الكمال بعلاقاتك الاجتماعية:

لا يتسامح المثاليون مع الأخطاء، سواء مع أنفسهم أو مع الآخرين. فإنهم يفرضون على الناس من حولهم نفس المعايير العالية التي يضعونها لأنفسهم، وعندما تسير الأمور وفقًا لخطتهم يشعرون بالسعادة والراحة. أما عندما تخرج الأمور "عن الخطة الموضوعة" يصبحون متوترين وغاضبين وخائفين. فإن موقفهم غير المرن والمتشدد يمكن أن يجعل أصدقاءهم وأفراد أسرتهم وزملاءهم في العمل بائسين، حيث يكمن جزء من المشكلة في أن الساعين إلى الكمال غالبًا ما يعانون من تدني احترام الذات، وقد نشأت هذه الحالة من شعورهم بالذنب والخزي الذي نتج عن جلد الذات المستمر لاعتقادهم بالفشل الشخصي. فإن تقييم المثاليين المنخفض لقيمتهم الذاتية يجعلهم يبتعدون عن أولئك الذين يهتمون بهم، وإذا تُرك هذا الأمر دون تقديم أي حل يمكنه أن يتسبب في خسائر فادحة في علاقاتهم بالآخرين.

يكمن جزء آخر من المشكلة في أن الساعين للكمال يقيسون جهود الآخرين وفقًا لما إذا كان سلوكهم ونتائجهم تلبي توقعات المثاليين المستحيلة، ويحملون أصدقاءهم وأفراد عائلاتهم وزملاءهم في العمل عواقب الفشل، ثم ينتقدونهم عندما لا

يلتزمون بمعاييرهم غير الواقعية. وبمرور الوقت، يصبح هذا الموقف الصارم غير السار لا يطاق.

إليك مثال شخصي ...

أثناء دراستي في الكلية، كنت أعزف الجيتار في فرقة موسيقية، وبما أنني كنت منشدًا للكمال فلا بد أن تكون كل نوتة موسيقية مثالية. كان هذا الأمر وحده سيئًا بما فيه الكفاية، لكنني أيضًا حمّلت عازف الدرامز ومنسق الصوت نفس المعيار غير المعقول. فإذا توقف عازف الدرامز عن العمل بمقدار ميكروثانية، أو خرج منسق الصوت عن اللحن، أقوم بإيقاف كل شيء وأشير إلى أخطائهما. وقد كان من الصعب أن يتعامل الآخرون معي، مما أضر بعلاقتي معهم.

جزء آخر من المشكلة أن الساعين للكمال يحددون قيمتهم بناءً على كيفية تعامل الأشخاص المقربين لهم معهم. فمثلًا، إذا كان شريك حياة منشد الكمال محبًا وحنونًا وواعظًا، فإن ذلك يعزز من إحساسه أو إحساسها بالقيمة الذاتية. أما إذا كان غير مبالٍ، وغير حساس، أو مشتتًا، فإن إحساسهم بقيمتهم الذاتية يتضاءل.

ويعد هذا ضغطًا كبيرًا على شخص واحد في حقيقة الأمر. وبمرور الوقت، يمكن أن يصبح أمرًا محبطًا للغاية لهذا الشخص، مما يزيد من مشاعر الاستياء لديه.

”

إليك وعد: عندما تتعلم إسكات ناقدك داخلك، ستتحسن علاقاتك بشكلٍ ملحوظ.

١٢. يجعلك الكمال عرضة لعادة إرضاء الآخرين:

يجد الساعون للكمال صعوبة في قول كلمة "لا" للناس، فإنهم لا يمارسون ضغطًا مستمرًّا على أنفسهم لتلبية المعايير غير المعقولة فحسب، إنما أيضًا يهدفون إلى إرضاء الآخرين طوال الوقت. ورغم أنهم يقيسون قيمتهم من خلال إنجازاتهم، إلا أنهم ينتظرون التأكيد من الآخرين على صحة تلك الإنجازات.

فإذا كانت جهودهم تؤدي إلى تقبل الآخرين لهم فإنهم يشعرون بالسعادة والقيمة. أما إذا أعرب الآخرون عن استيائهم أو خيبة أملهم فإنهم يشعرون أن جهودهم لا تكفي؛ إذ يشعرون بالرضا الكافي فقط عندما يمتدحهم أصدقاؤهم وأفراد عائلاتهم وزملاؤهم في العمل ورؤساؤهم.

يأتي هذا التصور نتيجة لإحساسهم بانعدام الثقة والأمان؛ حيث يرغب منشد الكمال أن يكون خاليًا من العيوب ليتجنب النقد، ويريد أن يعتقد الناس أنه ذو فائدة ويمكن الوثوق به. لهذا يذهب إلى أبعد الحدود لإرضاء كل من حوله، ويكون ذلك عادةً عن طريق السعي نحو الكمال.

هل تتذكر عندما أشرنا إلى أن الأشخاص الذين ينشدون الكمال يكرهون عدم اليقين، ودائمًا ما تجعلهم الظروف المتغيرة والمواقف الجديدة يشعرون بالضعف. وإذا لم يتأكدوا من أن أفعالهم ستؤدي إلى النجاح، فإنهم يفضلون عدم فعل أي شيء على الإطلاق.

في ضوء ذلك، يتم استخدام محاولة إرضاء الآخرين كآلية لتخفيف الخوف من الفشل، فإذا استطاع منشد الكمال إرضاء الناس، سيصبح عدم اليقين أسهل في تحمله. ويصور له عقله أن الطريقة الأكثر فعالية لإرضاء الآخرين هي تلبية احتياجاتهم دون ارتكاب أخطاء أثناء ذلك.

إن عدم القدرة على قول "لا" لها عواقب وخيمة في واقع الأمر؛ حيث نضع أولويات الآخرين قبل أولوياتنا، ونتجاهل احتياجاتنا وأهدافنا. فنحن نقضي وقتنا وطاقتنا في التأقلم مع احتياجات الآخرين؛ لدرجة أنه لم يتبق لنا أي طاقة لأنفسنا. في الوقت نفسه، نقوم بتدريب الأشخاص حولنا عن غير قصد أن يأخذونا كأمر مسلَّم به. فلا يؤدي هذا السلوك الخاطئ إلا إلى تفاقم عادة إرضاء الناس عند الساعين للكمال، فكلما وضعنا الآخرين قبل أنفسنا، حاولنا أن نصبح ما يريدون أن نكون عليه. وهذ الأمر هو أحد الآثار الجانبية المدمرة للذات الناتجة عن السعي وراء اكتساب القيمة الذاتية بناء على آراء الآخرين.

... ما التالي؟

أنت الآن على دراية كاملة بالعديد من السلبيات التي يمكن أن تؤثر بها الكمالية على حياتك المهنية وعلاقاتك وجودة حياتك بشكل عام.

في القسم الثاني: ١٠ علامات تدل على أن الكمال قد خرج عن السيطرة لديك، سأوضح لك كيفية قياس مدى قوة المشكلة.



القسم الثاني

١٠ علامات تدل على أن الكمال لديك خارج عن السيطرة

كل شخص منا لديه ناقد داخلي، والذي يظهر في شكل صوت مزعج يلفت الانتباه باستمرار إلى أوجه القصور لدينا، وأثناء ذلك يجعلنا نشعر بالشك الدائم والذنب والخزي. لقد تمكن معظم الناس من تقليل حدته؛ حيث استطاعوا قمع ناقدهم الداخلي، الأمر الذي جعل لهذا الصوت الذي يصدر الكثير من الأحكام تأثيرًا ضئيلًا على قدرتهم على القيام بالأشياء.

وقد استطاع البعض الآخر تجاهله تمامًا. لكن ليس الساعين للكمال، فهم دائمًا تحت رحمة هذا الصوت المهين. فإنه يوبخهم باستمرار، مدعيًا أنهم ليسوا ماهرين أو جيدين أو أذكياء بما فيه الكفاية، ولا يستحقون الإعجاب، كما يؤكد أنهم فشلوا في أن يكونوا عند حسن ظن الآخرين بهم.

ورغم أن بعض الساعين للكمال قد استطاعوا التعامل مع هذا الصوت، بعدما صاروا قادرين على عيش حياتهم على الرغم من استمرار شكواهم من إخفاقاتهم وضعفهم، لكن بالنسبة لبعض

المثاليين الآخرين، فإن ناقدهم الداخلي أصبح في تفاقم مستمر. لقد أصبح عائقًا دائم التواجد يقلل من إنتاجيتهم ومن إحساسهم بالإنجاز. ومن ثم، فإن الرغبة في الكمال لديهم خارجة عن السيطرة.

في الصفحات التالية، سنقوم بقياس مدى قوة سلوكك المثالي. إذا كانت أي من السمات اللاحقة مألوفَة لك، فقد حان الوقت لتقوم بإجراء تصحيحي على حياتك. إذ إن ثقتك بنفسك ونجاحك، وعلى المدى الطويل سعادتك، ستكون على المحك.

١ - الفشل في تحقيق أهدافك يصيبك بالاكتئاب:

نحن جميعًا نمتلك بعض التوقعات؛ حيث نتوقع نتائج معينة كلما اتخذنا إجراءً ما. وعندما يفشل الواقع في تلبية توقعاتنا، نشعر بخيبة الأمل. ورغم أن هذه استجابة طبيعية عندما نواجه عدم اليقين، لكن مع مرور الوقت ينتهي هذا الشعور بخيبة الأمل ونصبح قادرين على الاستمرار في حياتنا.

أما بالنسبة للساعين للكمال، فإنهم يعانون من صعوبة أكبر في التعافي من أزمة التوقعات الضائعة، حيث يتعاملون مع المواقف المخيبة للظنون بطريقة أكثر سلبية من الآخرين. وأحيانًا يكون إحساسهم بخيبة الأمل شديدًا جدًّا لدرجة أنه يصير مقدمة للاكتئاب. ومن الجدير بالذكر أنني لا أشير هنا إلى الاكتئاب

السريري، وهو حالة يتم تشخيصها وفقًا للمعايير المدرجة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-٥)، إنما أشير إلى اكتئاب الموقف، وهو حالة قصيرة المدى يكون خلالها مزاجك واحترامك لذاتك متدهورًا، وتجد نفسك غير قادر على التكيف مع وضعك.

إن الفشل في تحقيق الأهداف جزء من الحياة، فلا أحد يحقق كل هدف يضعه لنفسه. لكن الشيء المهم هو: كيف نتعامل مع الفشل. فمن المعروف أن النهج الصحي هو التعلم من الفشل، واستخدامه كتقييم بنّاء للنمو الشخصي.

وتتشابه هذه الرؤية على سبيل المثال مع مقولة للاعب كرة سلة متقاعد؛ حيث يقول "مايكل جوردن": "لقد أضعت أكثر من ٩٠٠٠ تسديدة خلال مسيرتي، وخسرت ما يقرب من ٣٠٠ مباراة. وقد وثق بي الفريق للعب التسديدة النهائية في المباراة ٢٦ مرة لكنني لم أنجح في التسجيل. فشلت مرارًا وتكرارًا في حياتي؛ ولهذا السبب أصبحت ناجحًا".

ومن ثم، فإن التصور الذي ينص على أن الفشل دليل على التقصير، والذي غالبًا ما نراه لدى الكماليين، غير صحي؛ لأن الكماليين يسمحون له بتشكيل شعورهم بقيمتهم الذاتية بدلًا من التعلم منه، فلا يتم بذل أي جهد لاستخدام الموقف كتجربة يمكن

التعلم منها. وبالتالي تتفاقم خيبة أملهم، مما يصيبهم في النهاية بالتعاسة والكآبة.

وهذه ليست طريقة لعيش الحياة! إذا كان الفشل في تحقيق الأهداف يجعلك تشعر بالاكتئاب، فقد يشير ذلك إلى أن نزعتك المثالية خارجة عن السيطرة.

٢ - نادرًا ما تشعر بالسعادة بعد تحقيق النجاح:

هل سبق لك أن فعلت شيئًا جيدًا، ثم وبَّخت نفسك بسبب نسيانك للتفاصيل البسيطة؟

يفعل المثاليون هذا لأنفسهم مرارًا وتكرارًا، وهو الشيء الذي يمنعهم من الشعور بأي إنجاز حقيقي. فإن النتيجة التي يحتفل بها معظم الناس كنجاح قد تُدخل الحزن على قلوب المثاليين، لأنهم يركزون على التفاصيل الدقيقة التي لم تَسِرْ كما يريدون.

مثال على ذلك الطالب الذي حصل على درجة جيد جدًّا في الاختبار، لكنه يُوبخ نفسه لأنه فشل في الحصول على الدرجة المثالية.

مثال آخر: المسئول التنفيذي الذي قدم عرض باوربوينت ممتازًا لرؤسائه، لكنه يوبخ نفسه لإهماله وضع فقرة معينة.

مثال آخر: الروائي الذي كتب كتابًا ذائع الصيت فقط ليوبخ نفسه على بطء وتيرة مشهد معين.

إن الكماليين المتشددين لا يتريثون مع أنفسهم. فإنهم يقيسون قيمتهم بناءً على ما فشلوا في فعله بدلًا مما نجحوا في القيام به. لهذا السبب، نادرًا ما يشعرون بمتعة الإنجاز التي تأتي بعد القيام بعمل جيد.

لكن لا يعني هذا أن الساعين للكمال غير قادرين على التعرف، أو الاعتراف، بالنجاح. على العكس تمامًا، فإنهم ينتظرون حدوث النجاح. أما المشكلة فهي أن النتائج التي تتصف بعدم الكمال تتعارض مع النموذج الشخصي الخاص بهم؛ إذ تبدو الأخطاء الصغيرة غير المنطقية فشلًا كبيرًا بالنسبة لهم؛ مما يثير النقد الذاتي لديهم.

وبالتالي، فإن الساعي إلى الكمال غير قادر على الاستمتاع بالنتائج "الجيدة" أو حتى "الرائعة". إنما يجب أن تكون خالية من العيوب حتى يشعر بالرضا. للأسف، لأن الكمال نادر - وغير مستمر في أفضل الحالات - يسلم الساعي للكمال نفسه أو نفسها إلى حالة دائمة من السخط.

دعنا ننظر إلى تجربتك الخاصة.. هل تواجه صعوبة في التفاخر بعملك بسبب أخطاء طفيفة؟ هل شعرت في أي وقت مضى بعدم الكفاءة، حتى عندما قام كل من حولك بمدحك؟ هل شعرت من قبل بأنك محطم عندما خشيت الفشل رغم أن الآخرين أشادوا بعملك الجيد؟

إذا كان الأمر كذلك، فقد حان الوقت لكبح جماح ميولك الكمالية المتعنتة التي لا ترحم.

٣ - أنت تبحث دائمًا عن الأشياء الخاطئة التي فعلتها بدلًا من الاحتفال بالأشياء الصحيحة:

تأتي هذه العادة من العادة السابقة. ففي القسم السابق، تحدثنا عن تركيزك على الأخطاء الطفيفة إلى الحد الذي تكون فيه غير قادر على الاستمتاع بنجاحاتك.

ها أنت ذا تبحث بنشاط عن مثل هذه الأخطاء في كل ما تفعله، حتى عندما تكون هذه الأخطاء غير ملحوظة للآخرين. فإنك تكافح من أجل تحقيق الكمال، لكنك تدرك بشكل غريزي أن الكمال مثل السراب، وأنه معيار غير واقعي، ومن المستحيل الحفاظ عليه. ومع ذلك تفترض أنك قد ارتكبت أخطاءً. ثم تبحث عنها، وأنت مقتنع بأنها متواجدة وتنتظر أن يتم العثور عليها، فتؤدي هذه العادة حتمًا إلى الدوران في حلقة مفرغة؛ حيث إنك بمجرد أن تحدد عيبًا واحدًا في أدائك، تبدأ بشكل تلقائي في البحث عن الآخر.

والأسوأ من ذلك، أن كل خطأ تحدده يؤدي إلى جولة أخرى من اتهام الذات. لذا توبخ نفسك وأنت على يقين أنه كان من الممكن أن يكون أداؤك أفضل، أو تتخذ قرارات أكثر حكمة، أو تحقق أكثر مما حققته؛ لذا من المفيد أن نحدد أخطاءنا ونعيد النظر فيها كي نبحث

عن طرق لتحسين أدائنا. إن هذا هو الطريق الصحيح نحو النمو الشخصي والمهني. وفي معظم الحالات، يكون هذا النمو مستمرًا وتدريجيًّا؛ لأنه عملية متواصلة. وهنا أمر آخر يكمن في البحث عن الأخطاء واستخدامها كدليل على التقصير وعدم الكفاءة،ومن ثم القيام بتأنيب أنفسنا نتيجة لذلك.

يدرك الفرد ذو العقلية الساعية للنمو أن النتائج غير المثالية الناجمة عن أخطائه هي مجرد تقييم بنَّاء؛ إذ توضح له كيف يقوم بأداء المزيد بشكل فعال في المستقبل. وبالتالي يمكن لهذا الشخص أن يفكر في الأخطاء والمضي قدمًا بثقة، بينما يمتلك الشخص المثالي المتشدد نظرة مختلفة كليًّا. فإنه غير مهتم بالنمو التدريجي المستمر. وبدلًا من ذلك، يعتبر أن الكمال هو الهدف الوحيد الذي يستحق مطاردته، وأي شيء أقل من ذلك هو فشل؛ حيث ينتقد الساعي للكمال الأخطاء بشدة، بغض النظر عن حجمها وأهميتها. بالنسبة له الأخطاء البسيطة لا يمكن تحملها تمامًا مثل الخطأ الكبير؛ لأن منشد الكمال يبحث دائمًا عنها (وهو متأكد أنه سيجدها)، أو هو متأكد أن الفشل هو نتيجة متوقعة.

إليك الأخبار السارة: بمجرد أن تتعلم كبح جماح الكمال الداخلي، فسوف تتوقف عن البحث عن الأخطاء واستخدامها كدليل على أوجه القصور لديك، في حين أنك ستراها فرص تعلُّم تساعدك على أن تصبح نسخة أفضل من نفسك.

٤ - تلجأ إلى الأسلوب الدفاعي عندما يسلط أحد الضوء على أخطائك:

لا يتطلع أحد إلى النقد لأنه يظهر أخطاءنا وعيوبنا، فعندما ينتقد شخص ما شيئًا فعلناه أو أنشأناه من الصعب مقاومة أن نأخذ التعليقات السلبية على محمل شخصي؛ لأننا في الواقع نملك سبل دفاع نفسية للتعامل مع النقد، والتي تؤدي إلى زيادة مستويات القلق عندما تهدد تعليقات الآخرين غرورنا. على سبيل المثال، طالب المدرسة الثانوية، الذي يخبره المعلم أنه قادر على القيام بعمل أفضل، ربما يجيب عليه: "لم يكن لديَّ الوقت الكافي للقيام بهذا الفرض المنزلي!" ومندوبة المبيعات التي يبلغها مديرها بأنها قد فشلت في تحقيق أهداف مبيعاتها، قد تقول :"لا أستطيع بيع المنتجات ذات الجودة المنخفضة!".

وعند سماع طفل يشكو من أن العشاء مالح جدًّا، قد يجيب أحد الوالدين: "إذا كنت تعتقد أن طهي الطعام أمر سهل جدًّا، اصنع عشاءك بنفسك! ". بعبارة أخرى، نصبح دفاعيين ومقاومين.

يدرك معظم الناس عندما يدافعون بشكل مفرط، فيأخذون تدابير تصحيحية لكبح جماح أنفسهم، لكن ليس الكماليين؛ حيث يأخذ الساعون لتحقيق الكمال الدفاعية إلى مستوى جديد تمامًا. ولذلك فإنهم يعتبرون التعليقات السلبية بمثابة اتهامات متعلقة بقيمتهم الشخصية، ويسارعون في الدفاع عن أنفسهم لأنهم

يعتقدون أن القيام بذلك مسألة حياة أو موت. ففي عقل منشد الكمال، تعد التعليقات السلبية لائحة اتهام عن عدم الكفاءة، وتهدد بإظهاره كشخص عديم القيمة.

أنا أعرف هذا من واقع تجربتي. قبل أن أتعلم إسكات ناقدي الداخلي، كنت شديد الدفاعية. فمثلًا إذا لاحظ شخص ما أن توقيتي كان خاطئًا بينما أعزف على الجيتار، كنت ألوم عازف الدرامز. وإذا أشار أحد المعلمين إلى أنني لم أبذل قصارى جهدي، حينها كنت سألقي اللوم على الطلاب الآخرين لإلهائهم لي. وإذا لاحظ رئيسي وجود خطأ في أحد تقاريري، كنت ألوم شخصًا آخر لعدم توفير البيانات التي أحتاجها.

أعلم أن ردود الأفعال هذه محرجة للاعتراف بها عن نفسي (رغم أنها مجرد مثال). لكن عندما أنظر إلى الوراء أدرك أن دفاعي، الذي كان صفة اكتسبتها من الرغبة في الكمال، قد تولد من مشاعر النقص والعار والذنب، فلم أستطع أن أتحمل النقد؛ لأنه كان يشعرني دائمًا بالعجز.

إذا كانت هذه الحالة تنطبق عليك أيضًا، فابق معي. سوف أريك كيف تكبح جماح مزاجك المثالي، وتتعامل مع النقد بطريقة صحية.

٥ - تعتقد أن طلب المساعدة دليل على الضعف:

لا يعد هذا السلوك حكرًا على الساعين للكمال، فالعديد من الناس غير مستعدين لطلب المساعدة، خشية أن يكونوا بلا معرفة أمام الآخرين، أو غير ماهرين وغير أكفاء؛ حيث يفضلون أن يكافحوا ويجتهدوا بمفردهم فضلًا عن الكشف عن أوجه القصور لديهم.

أما بالنسبة للمثاليين، فإن طلب المساعدة هو أمر أكثر جدية؛ إذ يعتقدون أنه يؤكد عدم قدرتهم على القيام بالعمل، وأنه بمثابة اعتراف بعدم فعاليتهم، فإن طلب المساعدة غير مقبول بالنسبة لمنشدي الكمال؛ لأنهم ينظرون إلى أدائهم كمقياس لقيمتهم. فمثلًا إذا كانوا غير قادرين على الأداء بدون مساعدة الآخرين لهم، حينها يعتقدون أنهم فاشلون.

قد تبدو هذه السلسلة من الأفكار غير منطقية لغير المثاليين، لكن تذكر أن الساعين للكمال يرون الأشياء إما بالأسود أو الأبيض. ويؤمنون بمبدأ كل شيء أو لا شيء. ومن أجل تحقيق هذه الغاية فإنهم يقومون بتقييم أدائهم وفقًا لـلمقياس الصارم الذي ينص على النجاح مقابل الفشل، حيث لا يوجد حل وسط. فإذا كانوا يحتاجون إلى المساعدة، يدركون أن ذلك يجب أن يكون دليلًا على عدم كفاءتهم؛ لأن قيمة الشخص الكمالي ترتكز على هوسه

بالكمال، وتثير هذه العقلية تلقائيًّا مشاعر الخزي والذنب لديه.

عندما كنت أعمل في شركة "كوربرت أمريكا"، كنت مسئولًا عن إعداد تقرير لتحليل تدفق الأموال (لن أرهقكم بتفاصيل المشروع). لقد تطلبت هذه المهمة مني كتابة التعليمات البرمجية لاستخراج البيانات من قواعد بيانات متعددة، وقد تفاخرت بمعرفتي كيفية القيام بذلك وبقدرتي على القيام به بدون أخطاء. لكني في بعض الأحيان كنت أواجه عدة مشكلات؛ حيث كانت البيانات الموجودة في التقرير غير دقيقة، مما يعني أن الرموز البرمجية التي استخدمتها كانت خاطئة. وقد كان لدينا شخص خبير في البرمجة يمكنه إدخال الرموز بطريقة سليمة، كان هذا الشخص عضوًا مهمًّا بالنسبة لي، لكنني رفضت أن أطلب منه المساعدة. فقد اعتقدت أن طلب المساعدة إهانة وإذلال لي. اعتقدت أن ذلك يعني الاعتراف بأنني كنت غير مثالي، وأنه أمر محرج بالنسبة لي. لذلك قضيت ساعات في تغيير وتبديل الأكواد البرمجية للقيام بعمل صحيح، بينما كان من الممكن أن أعرف الخيار السليم بواسطة مكالمة هاتفية واحدة.

لقد كان هذا هو الكمال الداخلي لديَّ في العمل. كنت أفعل كل ما بوسعي لتجنب الاضطرار إلى طلب المساعدة. لم أكن أريد أن أبدو ضعيفًا أو أعترف لنفسي بأنني غير قادر على فعل ذلك لكي

أرقى إلى مستوى معاييري السامية جدًّا. أما بعد أن سيطرت على سلوكي المثالي، فقد أدركت أن طلب المساعدة ليس علامة ضعف. على العكس، إنه دليل على القوة. إذ يظهر أنك تعرف قيمة التعاون، ويعد طريقًا أسرع وأكثر سلاسة نحو النمو الشخصي والمهني.

إذا كنت نادرًا ما ترغب في طلب المساعدة، فاسأل نفسك: لو كان ذلك لأنك تريد أن تبدو مثاليًّا فقد حان الوقت للتعامل مع كماليتك.

٦ - ترفض أن تفوض المهام للآخرين أو لأي مصدر خارجي لأنك يجب أن تملك زمام السيطرة على الأمور،

يحب الساعون للكمال أن يملكوا زمام الأمور؛ حيث يحتاجون إلى السيطرة على الوضع، ففي اللحظة التي يسلمون فيها مقاليد الأمور لشخص آخر، يشعرون بالضعف.

ويعود ذلك لثلاثة أسباب:

أولًا: يملك الساعون للكمال رغبات عالية تدفعهم للتأكد أن المهام تتم بشكل صحيح، فإنهم يشعرون أنه لا حاجة للقيام بالعمل على الإطلاق إذا لم يتم بالشكل الصحيح. ويشعرون أيضًا أن الأخطاء يمكن تجنبها، وبالتالي لا يوجد مبرر لها.

ثانيًا: يثق الساعون للكمال في قدرتهم على القيام بأداء لا تشوبه شائبة. والأهم من ذلك أنهم لا يثقون في الأشخاص الآخرين

بنفس القدر، ربما سمعت أحدهم يتمتم "إذا كنت تريد القيام بشيء ما بشكل صحيح، عليك أن تفعله بنفسك"، وهناك احتمال كبير أن يكون هذا الشخص من منشدي الكمال.

ثالثًا: يشعر الساعون للكمال أن تفويض العمل ينقص من أهميتهم، فإنهم يشعرون بالتقدير نتيجة لمعرفتهم ومهارتهم. ويعتقدون أن تفويض المهام إلى الآخرين سيؤدي إلى سيطرة أولئك الأشخاص عليهم، وهذا هو سبب أن بعض المديرين يرفضون تفويض الأمر إلى الموظفين المتخصصين لديهم. عندما كانت نزعتي المثالية شديدة كنت مهووسًا بالسيطرة. لم تكن هذه مصادفة بالطبع. فقد كان ذلك ناتجًا عن الكمال، لهذا أثناء التحاقي بالمدرسة الثانوية والكلية كرهت العمل في المشاريع الجماعية. كنت بحاجة إلى السيطرة؛ لأنني كنت مقتنعًا أنني الشخص الأكثر المعرفة في الغرفة (لقد كانت الغطرسة رفيقي الدائم).

وأثناء العزف على الجيتار في الفرقة الموسيقية، كنت بحاجة إلى أن أكون القائد؛ حيث كنت أعتبر نفسي أمهر موسيقي (لم يكن التواضع من صفاتي القوية)، وقد آمنت أنني أستحق ذلك.

وأثناء وجودي في شركة Corporate America، انزعجت من احتمالية العمل في مشاريع مع زملائي. شعرت أنني يجب أن يكون لي تأثير واضح في كيفية إدارة المشاريع بما أن اسمي سيظهر

في المشاريع، فعندما أعود لألقي نظرة على سلوكي. أدرك أنه لأمر مدهش أنه كان لدي أصدقاء في المدرسة الثانوية والجامعة رغم هذا السلوك، وأنه لأمر عجيب أن زملاء الفرقة الموسيقية تحملوني. كما أنني ما زلت غير متأكد كيف تسامح معي زملائي في العمل في مشروعٍ بعد مشروعٍ. لكن ميولي المثالية ببساطة كانت متفشية. ولحسن الحظ، فقد وجدت أن كبح جماح المثالية كان مفتاحًا لإخضاع الشخص المهووس بالسيطرة بداخلي.

٧ - تكون غير قادر على المضي قدمًا بعد ارتكاب الأخطاء:

تعد الأخطاء ركيزة أساسية في تطورنا الذاتي. فإنها ترشدنا، وتسمح لنا بمعرفة كيف يمكننا تحسين أدائنا، وتعزز مهارات حل المشكلات والتفكير التحليلي لدينا؛ حيث تمنحنا الأخطاء فرصًا للربط بين أفكارنا، وتؤدي إلى زيادة معرفتنا وإلى تقديرنا للمفاهيم المختلفة. والأهم من ذلك، عندما نرتكب أخطاء، بغض النظر عن حجمها ونتائجها، نصبح أقل خوفًا من أن نكون على خطأ طوال الطريق؛ إذ نصبح غير حساسين بشكل متزايد تجاه ناقدنا الداخلي.

ونادرًا ما يتمتع المثاليون بهذه الفوائد، كما أشرنا سابقًا، فإنهم مهووسون بعدم ارتكاب الأخطاء، حيث يعتبرونها دليلًا على الفشل وعدم الكفاءة. وبدلًا من التفكير في قراراتهم غير الصحيحة، وكيف يمكن تجنب أخطائهم، وكيف يمكن أن

يستخدموها في عملية تطورهم، فإنهم يوبخون أنفسهم؛ حيث إن حجم وأهمية الخطأ ليس أمرًا مهمًّا لمن يسعى إلى الكمال؛ لأن مجرد ارتكاب خطأ ما يكون مزعجًا له أو لها.

إليك مثال من حياتي الخاصة:

اعتدت أن أتحكم في كل التفاصيل الصغيرة عند لقاء أشخاص جدد، بداية من مصافحتي الأولية وتحيتي وتعابير الوجه ومهارات المحادثة، كان كل شيء يجب أن يكون مثاليًّا. وعندما لا يسير الأمر كما خططت له على سبيل المثال، كأن تبدو مصافحتي أقل صلابة مما كنت أقصد، أو يكون تواصلي بالعين قليلًا مما يجعل الشخص الآخر غير مهتم بتعزيز المحادثة معي- كنت أوبخ نفسي عليه لاحقًا. لقد فشلت في استخدام مثل هذه الأخطاء كفرص للتعلم. على العكس، استخدمتها كفرص لتأنيب نفسي. وبالتالي، أصبحت التفاعلات مع الأشخاص مصدرًا دائمًا للتوتر. وقد واجهت صعوبة في المضي قدمًا.

بالإضافة إلى ذلك فإن الأخطاء الشخصية ليست هي التي تثير حنق الكماليين فحسب، إنما يجدون أخطاء الآخرين محيرة بالمثل. ومرة أخرى، حجم وأهمية الخطأ ليس ذا أهمية؛ حيث ينتقد الأشخاص ذوو الميول المثالية بشدة حتى أصغر التفاصيل التي لا تلبي معاييرهم. والأسوأ من ذلك، أنه لا يكفيهم أن يقوم الآخرون

بتصحيح أخطائهم؛ لأن لديهم عدم ثقة في الأفراد الآخرين بالفعل.

تذكر.. أن الساعين إلى الكمال يتعرفون على الأشياء بالأسود أو الأبيض فحسب، جيد أو سيئ، نجاح أو فشل، متكاملة أو بلا فائدة.

لقد ذكرت سابقًا أنه كان من الصعب أن يتحملني الآخرون مند سنوات، فقد أصدرت نزعتي المثالية سلوكًا غير محبب (هذه طريقة دبلوماسية لوصف الأمر)، ففي حين أن بعضًا من هذا السلوك كان يركز على ذاتي، لكن كان الكثير منه يركز على الآخرين كذلك. لم أستطع تجاوز أخطائي، ولم أستطع تجاوز أخطائهم أيضًا.

إذا كانت هذه المشكلة تنطبق عليك أنت أيضًا، فإن لدي أخبارًا جيدة لك. ستبدو أخطاؤك وأخطاء الآخرين أقل أهمية بكثير بمجرد أن تتعلم إسكات الكمال الداخلي الخاص بك.

٨ - لا تستطيع التقدم للأمام في كثير من الأحيان بسبب التردد أو التقاعس:

في القسم الأول: ١٢ طريقة تؤثر بها الرغبة في الكمال سلبًا على حياتك، لقد أشرنا إلى أن المثاليين يكرهون المخاطرة بشدة. بالنسبة لهم، تشير المخاطرة إلى فشل محتمل، والذي يعد نتيجة غير مقبولة. بالتالي، عندما يواجهون اقتراحًا محفوفًا بالمخاطر، فإنهم يلجئون إلى التردد والخمول.

في بعض الأحيان، تكون هذه الاستجابة - أو بشكل أكثر دقة، عدم الاستجابة- شكلًا من أشكال المماطلة والتسويف؛ حيث يؤجل منشد الكمال اتخاذ القرار أو القيام بالإجراءات اللازمة حتى تتهيأ الظروف بطريقة تضمن النجاح. وفي أوقات أخرى، يكون رد الفعل عبارة عن أسلوب مصمم خصيصًا لتفادي قرار أو نشاط معين؛ إذ يستخدم الساعي للكمال هذا التكتيك لتجنب المواقف التي قد تعرضه أو تعرضها لنتائج غير متوقعة. وهنا، لا يتمثل هدف الساعي للكمال مجرد تأخير اتخاذ القرار أو تأخير القيام بإجراءات فحسب. إنما تجنب فعل ذلك الشيء تمامًا؛ حيث ينبع هذا الدافع من وعي الساعي للكمال أنه ليس الأفضل في موقف معين. على سبيل المثال، قد يتفوق الطالب في الرياضيات، لكنه يتأخر عن أقرانه في قراءة النصوص. وهكذا، يكون متلهفًا للمشاركة في مناقشات الصف التي تتضمن الرياضيات، ويهدأ عند طرح الموضوع الآخر.

مثال آخر مندوب المبيعات الذي يشعر بالراحة لترويج المنتجات للعملاء المحتملين، لكنه يكون محرجًا ومتوترًا عند تقديم الأفكار لرؤسائه وزملائه. وفقًا لذلك، ليس لديه مشكلة في التواصل مع الغرباء، لكنه يفعل كل ما في وسعه لتجنب تقديم عروض باوربوينت داخل العمل، أو يمكن أن نضع في الاعتبار

الرياضي الساعي للكمال الذي يقدم أداءً لا تشوبه شائبة في ملعب كرة السلة، لكن مستواه ضعيف في ملعب التنس. نتيجة لذلك فإنه يبحث عن الفرصة للعب كرة السلة، لكنه يرفض لعب التنس.

”

يعتبر التردد والقصور الذاتي رد فعل طبيعيًّا على المواقف الخطرة لمن يسعى إلى الكمال؛ حيث إنهم عندما يتواجهون مع عدم اليقين، فإنهم إما يعانون من «عدم القدرة على التقدم»، أو يرفضون ببساطة القيام بالأمر، فإن اتخاذ القرارات والقيام بالإجراءات عندما تكون الظروف دون المستوى الأمثل، يكون أمرًا لا يطاق بالنسبة لهم.

ومن أحد الجوانب السلبية لردود أفعالهم هذه أن الكماليين لا يتحلون بالمرونة تجاه النتائج التي لا تتسم بالكمال، كما أنهم لا يتعلمون الدروس القيمة الكامنة في المخاطرة. وأخيرًا، نادرًا ما يختبر الأفراد المثاليون نموًّا شخصيًّا ومهنيًّا كبيرًا لأنهم قليلًا ما يغامرون بالخروج من مساحتهم الآمنة. فإنهم قد يتفوقون في مجالات تخصصهم فحسب، لكن ترددهم وخمولهم في مواجهة عدم اليقين يعرقلهم عن التطور في مجالات أخرى.

٩ - يجد الآخرون صعوبة في العمل معك لأنك تريد تنفيذ الأشياء بطريقة معينة:

لقد ذكرت سابقًا أن الساعين إلى الكمال يحتاجون إلى السيطرة على الأمور. إنه شيء متأصل في طبيعتهم؛ لأن الشيء البديل هو ترك السيطرة للآخرين، وبالتالي ترك أنفسهم عرضة لنتائج غير متوقعة. على سبيل المثال، أثناء المشاريع الجماعية، غالبًا ما يأخذ المثاليون زمام المبادرة ويسيطرون على الأمر كوسيلة للحد من قلقهم، فكلما شعروا بسيطرتهم على الوضع، قل قلقهم حيال ذلك الفشل المحتمل. أما اللحظة التي يخسرون فيها السيطرة (أو يستسلمون) هي اللحظة التي يشعرون فيها بالضعف.

ومن ثم يجعل هذا السلوك التعامل مع الساعين للكمال صعبًا؛ لأنهم مقتنعون بأن طريقتهم هي أفضل طريقة، وبالتالي يتجاهلون أفكار الآخرين. إن رغبتهم في السيطرة تنبع من انعدام شعورهم بالثقة والأمان في واقع الأمر، فهم يخشون ظهور نقاط ضعفهم أو عيوبهم؛ حيث يمارس الساعون إلى الكمال السيطرة لمحاولة تقليل درجة عدم اليقين التي قد تنتج أثناء العمل الجماعي. والطريقة الوحيدة التي يشعرون بها أنه من الممكن القيام بذلك العمل هي عن طريق السيطرة على الوضع. ويكون هذا المسعى واضحًا خلال إحدى الطريقتين التاليتين:

في بعض الحالات، يصر الشخص المثالي على فعل كل شيء بنفسه. وبهذه الطريقة، يمكنه ضمان عدم وجود أخطاء.

وفي حالات أخرى، يسمح منشد الكمال للآخرين بالمساهمة، ولكن مع مراقبة كل خطوة من خطواتهم عن كثب؛ حيث يتطفل على المشاركين الآخرين، ويفحص عملهم بكل دقة؛ وهو يمتلك نفس الدافع السابق ذكره: ضمان عدم وجود أخطاء، فتؤدي المراقبة المبالغ فيها للناس إلى الشعور بالإحباط، وعدم الثقة والاستياء، وخفض المعنويات، وإعاقة الإنتاج، والتقليل من دوافعهم ومبادراتهم. في النهاية، يخشى الناس العمل مع هذا الشخص.

بصفتي منشدًا للكمال، أتحدث من واقع تجربتي.

أشعر بالخجل من أن أقول إنني فقدت العديد من الناس الذين دفعتهم إلى الجنون نتيجة لسلوكي المثالي وما ترتب على ذلك من الرغبة في السيطرة. أشعر بالخجل عندما أتذكر مدى صعوبة العمل معي. كنت أرغب في القيام بالأشياء بطريقة معينة وبصورة استثنائية، وتلك كانت طريقتي المنشودة ولا شيء آخر على الإطلاق.

أخيرًا، لقد سمح التحكم في سلوكي المثالي بالتخلص من هذه السمات الشخصية المزعجة.

١٠ - تواجه صعوبة في إنهاء المشاريع:

يواجه المثاليون وقتًا عصيبًا في إنهاء المهام، وذلك لأنهم يهدفون إلى الكمال، الشيء الذي يبدو مثيرًا للإعجاب من قبل الشخص العادي. لكننا نعلم حقيقة أن السعي وراء الكمال هو عقبة ثابتة أمام اكتمال أي مشروع؛ إذ إن هناك دائمًا متسعًا لإجراء التعديلات، وبالتالي فإن المشاريع لا تنتهي أبدًا.

تعد هذه مشكلة خطيرة أمام المثاليين المتشددين. فإذا شعروا أنه يمكن إجراء المزيد من التعديلات على ما يقومون به، فإنهم يميلون إلى مواصلة العمل عليه. لكنَّ هناك بالطبع آثارًا جانبية مترتبة على ذلك. فبالنسبة للمديرين التنفيذيين مثلًا، قد يستلزم الأمر وقتًا أكثر لإنهاء المشاريع المهمة. وبالنسبة للطلاب، فإنه يمكن أن يشمل: قضاء ضعف الوقت في المهام، وفقدان النوم والوقت الشخصي أثناء ذلك. وبالنسبة للروائيين، فقد يعني ذلك قضاء سنوات كي يقوموا بنشر كتابهم؛ إذ إنه دائمًا ما يكون هناك جانب يمكن تحسينه، وتفاصيل يمكن تعديلها، وإضافات يمكن إجراؤها. وبالتالي، تتصارع الأشياء التي يفعلها الكماليون في كثير من الأحيان مع شكل من أشكال التطهير والتعديل.

ويفشل العديد من الساعين إلى الكمال في بدء عملهم على الإطلاق، وقد ينبع هذا التكاسل من اتخاذ الإجراءات اللازمة من

إحساسهم بنقص المهارة أو الوقت.

على سبيل المثال، قد لا يرغب المدير التنفيذي المهووس بالكمالية في بدء العمل على عرض باوربوينت إذا لم يكن قد أتقن الـPowerPoint بعد. وقد يرفض الطالب الساعي للكمال بدء العمل في مشروع الفصل؛ لأنه يفتقر إلى المواد اللازمة. وقد يواجه الروائي الذي يطمح إلى الكمال صعوبة في بدء كتاب جديد إذا كان غير قادر على ابتكار مشهد افتتاحي رائع. وقد تتأخر ربة المنزل التي تميل إلى الكمال عن تنظيف منزلها إذا كانت تفتقر إلى الوقت للقيام بالمهمة بشكل كامل، من الأرض إلى السقف.

وفي النهاية، لا تنتهي المهام أبدًا، ولا يتم البدء في المشاريع. ولا يتم تطوير الأفكار، ولا يتم تحقيق الأهداف؛ وذلك لأن عقلية الشخص الكمالي التي تعتمد على الاختيار بين كل شيء أو لا شيء تمنعه من إتمام العمل أو تثبط عزيمته من البدء فيه على الإطلاق.

اختبار سريع: ما مدى قوة الكمال لديك؟

لقد أكدت في قسم "السعي وراء الكمال: وصفة التعاسة الدائمة" على أن كل شخص لديه نزعة مثالية تختبئ بداخله؛ إذ تعلَّم معظم الناس التحكم في هذا الجزء الذي يصدر الأحكام لديهم، واستطاعوا تجاهل الصوت الذي ينتقد جهودهم بلا هوادة ويشير إلى عيوبهم. وبما أنك تقرأ هذا الكتاب، فمن المتوقع أنك لم

تصل إلى هذه النقطة بعد. أنت تعلم أنك ما زلت تسعى إلى الكمال، وتدرك أن نزعتك الكمالية موضع خطر؛ حيث تعيق حياتك المهنية، وتضر بعلاقاتك، وتدمر إنتاجيتك. باختصار، تؤثر سلبًا على جودة حياتك. لهذا، سنقوم بقياس مدى خطورة المشكلة.

في الجزء التالي، ستجد ١٠ عبارات، تعبر كل واحدة منها عن شكل من أشكال الكمال. إليك ما أريدك أن تفعله: حدد إلى أي مدى تصفك كل عبارة معينة. ثم عبِّر بطريقة أكثر دقة من خلال تخصيص رقم من **واحد** إلى **خمسة**. **واحد** يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تمامًا، و**خمسة** تعني أنها ملائمة لك كليًّا.

وبعد "تقييم" كل من العبارات العشر سنقوم بتجميع درجاتك. وسيكشف الناتج النهائي ما إذا كان الكمال لديك خارج نطاق السيطرة أم لا.

١. لا أشعر بالرضا عن عملي إلا عندما يكون مثاليًّا.

٢. أبتهج عندما أشعر أن الآخرين يثقون بي، وأشعر بالإحباط عندما تفشل جهودي في الحصول على مدحهم.

٣. أفضل ألا أفعل شيئًا بدلًا من أن أفعل شيئًا بشكل غير كامل.

٤. أجد صعوبة في اتخاذ القرارات والقيام بالإجراءات عند مواجهة عدم اليقين.

٥. لا أحب العمل في مجموعات لأنني غير متأكد أن كل شيء سوف يتم بشكل لا تشوبه شائبة.

٦. يجب أن أكون مسيطرًا دائمًا، وأشعر بالقلق وعدم الراحة عندما لا أكون كذلك.

٧. لا أطلب المساعدة أبدًا لأنها تجعلني أشعر بأنني غير كفء.

٨. أقوم بتصحيح ما يفعله الأشخاص باستمرار، مشيرًا إلى أخطائهم (حتى لو كانت تافهة).

٩. أتخلى عن المشاريع عندما أشعر أن النتائج ستكون أقل من الشكل المثالي.

١٠. عندما أنظر إلى حياتي، أرى الماضي ممتلئًا بالإخفاقات والأخطاء بدلًا من النجاحات وأسباب الاحتفال.

الآن، دعنا نقوم بتجميع درجاتك، كي نستخدمها لتحديد شدة كمالك.

من ١ إلى ١٥ نقطة - إن الكمال الداخلي لديك تحت السيطرة بشكل جيد. يمكنك سماع الصوت الخفيض في رأسك يحاول إقناعك بأنك لست جيدًا بما يكفي، لكنك لا تواجه مشكلة في تجاهله، فقد لا تكون في حاجة إلى التكتيكات الموجودة في كتاب "متعة عدم الكمال"، بيد أن هذا الكتاب سيساعدك على فهم معاناة الساعين إلى الكمال الآخرين.

من ١٦ إلى ٣٠ نقطة - يؤثر سلوكك المثالي على وجهة نظرك وتفاعلاتك مع الآخرين. وهي ليست مشكلة خطيرة، لكن في بعض الأحيان قد تسبب لك قلقًا غير ضروري. كما أنها تعيق النمو الشخصي والمهني بشكل بسيط.

من ٣١ إلى ٤٠ نقطة - تؤثر المثالية لديك بشكل كبير على إحساسك بقيمتك الذاتية، فلا يتسامح ناقدك الداخلي مع الأخطاء والفشل ويوبخك بشكل متكرر على كليهما. فأنت غير قادر على تقبل عبارات الثناء؛ لأنك تشعر دائمًا أن عملك يمكن أن يكون أفضل.

من ٤١ إلى ٥٠ نقطة - تشعر بالتوتر والقلق والإحباط وحتى الاكتئاب باستمرار؛ حيث لا تشعر أنك تفعل ما يكفي أبدًا أو أنك ذكي بما فيه الكفاية. وإنما كل ما تفعله يثير استنكار الذات، ويثير مشاعر الشك والخزي والذنب لديك. ومن ثم نزعتك الكمالية تجعلك بائسًا.

خلاصة القول..

إذا كان سلوكك المثالي يؤثر سلبًا على حياتك، ستجد أن النصيحة الواردة في الصفحات التالية لا تقدر بثمن. وفي القسم الثالث: "خطة عمل كاملة للتغلب على الرغبة في الكمال"، سأوضح لك كيفية إسكات ناقدك الداخلي أخيرًا كي تتبنى سلوكًا جيدًا.

ضع في اعتبارك أن الجهد المبذول لقمع كماليتك يشبه الركض في ماراثون، وليس سباقًا صغيرًا؛ إذ سيستغرق الأمر وقتًا والتزامًا وإخلاصًا.

والخبر السار هو أنك إذا التزمت بالخطة، فستحقق النجاح. أنا أضمن ذلك لك.

التالي؟

سأقدم لك أكثر من عشرة تكتيكات وتمارين مصممة لتقليل حساسيتك تجاه ناقدك الداخلي. بمجرد أن تدمجها في تجربتك اليومية، سيهدأ الصوت الذي يصدر الأحكام في رأسك.

وفي النهاية، لن تتمكن حتى من سماعه.

القسم الثالث
خطة عمل كاملة
للتغلب على الكمالية

لقد أدركتُ أنه مع أي شكل من أشكال التطور الشخصي يكون المسار الأكثر فعالية هو التقدم ببطء وبشكل تدريجي؛ حيث يكون من السهل خلق عادات جديدة، وتزداد احتمالية تحقيقها عندما تمنح عقلك وقتًا للتأقلم معها.

سيؤدي التقدم ببطء أيضًا إلى تسهيل التعافي من المشكلات المفاجئة التي لا مفر منها، إذ يبدو أن الآثار المترتبة على هذه المشكلات تكون أقل قوةً عندما تكون الخطوات صغيرة.

كن صبورًا، وإذا تعثرت فسامح نفسك، فإن العقلية الكمالية يصعب التغلب عليها، والعادات المثالية يصعب تغييرها، خاصة إذا كنت قد طوَّرتها وعزَّزتها طوال حياتك. فكر في الخطة الواردة في الصفحات التالية كتدريب شخصي. لكن بدلًا من تدريب جسدك سنقوم بتدريب (أو إعادة تدريب) عقلك. أعدك بأن الجهد سيكون مجديًا؛ لأن هناك الكثير من الأشياء مهددة بالانهيار لديك.

فإن الهوس بالكمال دائمًا ما يؤدي إلى التعاسة المزمنة، الشيء

الذي سيؤثر على جودة حياتك، والخبر السار أنك على وشك صنع تحول إيجابي جذري. ومع مرور الوقت، ستختبر الحرية الرائعة في اتخاذ القرارات والقيام بالإجراءات دون الخوف من الفشل ولوم الذات.

ملاحظة أخيرة: يتضمن كل قسم من الأقسام التالية التدريبات. وقد تم تصميم هذه التدريبات لتعزيز الأفكار والتكتيكات التي يشملها القسم الثالث من الكتاب. أشجعك بشدة على ممارستها، حتى لو بدا بعض منها سخيفًا. والآن، دعنا نشمر عن سواعدنا ونبدأ!

يجب أن تدرك أن الكمال وهم

لا يوجد شيء "كامل"؛ إذ تعد مهمة السعي من أجل تحقيق الكمال في كل شيء بلا فائدة. وفي حين أن عدم ارتكاب الأخطاء قد يكون ممكنًا على فترات قصيرة، فإنه يكون مجرد وهم على المدى الطويل.

فلا يستطيع أحد الحفاظ على مثل هذا المعيار الصارم؛ لهذا غالبًا ما يعاني الساعون للكمال من مستويات عالية من التوتر، مع استمرار شعورهم بخيبة الأمل والذنب والخزي.

فإن الخطوة الأولى نحو التعافي هي التعرف على حقيقة

الكمال المضللة؛ إذ يتطلب الأمر لتكون شخصًا كماليًّا أن تسيطر على جميع المواقف والظروف في كل الأوقات. لكن المشكلة أن مثل هذه السيطرة المفرطة تعد أمرًا مستحيلًا وتوقعًا خاطئًا؛ لأن معظم المواقف تفرض درجة من درجات عدم اليقين، وهو الشيء الذي لديه القدرة على تأخير أو إعاقة - أو على الأقل عرقلة - الخطط الموضوعة.

كما يتطلب الأمر أيضًا لتكون شخصًا كماليًّا أن تتجنب ارتكاب الأخطاء. وهذا أيضًا يستحيل تحقيقه على المدى الطويل؛ لأن الأخطاء جزء أساسي من طبيعتنا البشرية، حيث تدور الحياة حول الإخفاقات والتعلم من أخطائنا. أريدك أن تشير لي إلى شخص لا يرتكب أي أخطاء، وسأكشف لك أنه شخص يعاني من انعدام النمو الشخصي والمهني.

بمجرد أن تدرك وهْمَ الكمال، ستجد أنه صار من السهل إسكات ناقدك الداخلي. وعندما يتم إسكات الصوت سترى بوضوح الحقيقة المضللة للكمال، وأنه مجرد وسيلة لتجنب النقد واللوم، من نفسك ومن الآخرين.

التدريب رقم ١

أريدك أن تتذكر آخر مرة حاولت فيها أن تكون مثاليًّا.

ربما كان ذلك أثناء تقديم عرض باوربوينت إلى عميلك

المرتقب، أو أثناء لعب كرة السلة مع أصدقائك، أو طهو وجبة لأسرتك.

بعد ذلك، فكرْ في العديد من الأوقات التي فقدت فيها السيطرة المطلقة على الوضع.

على سبيل المثال، أنك لا تستطيع أن تسيطر على مزاج عميلك، ربما كان يمر بيوم رهيب؛ ومن ثم لم يستجب إلى عرضك، أو أنك لا تستطيع السيطرة على زملائك في الفريق، ربما كان يعاني واحد منهم أو أكثر من ألم عضلي مما أثر على أدائه.

وبينما قد يمنحك طهو الطعام الشعور بأنك المتحكم، فمن السهل ارتكاب الأخطاء. يمكنك مثلًا وضع الكثير من الملح أو الطهو على نار عالية جدًّا، أو من الممكن أن يتأخر الشخص الذي كنت تطهو من أجله، مما يجعل الطعام باردًا.

لقد تم تصميم هذا التمرين لزيادة وعيك أن لديك سيطرة أقل على ظروفك أكثر مما قد تتخيل. وبدون السيطرة المطلقة يكون الكمال أملًا كاذبًا.

يجب أن تدرك أن ملاحقة الكمال أمر غير صحي

يتعامل الكثير من الأشخاص مع فكرة أنهم أشخاص مثاليون بسخرية، فقد يسخر أحد الطلاب قائلًا: "أنا لا أسلم المهام أبدًا في الوقت المحدد؛ لأنني أنتمي إلى ناشدي الكمال".

وقد يقول الطاهي مازحًا: "تستغرق أطباقي وقتًا طويلًا في التحضير لأضمن أنها مثالية قبل أن تغادر مطبخي". كما يسعد بعض الناس بتسمية أنفسهم بالكماليين؛ فقد يقول مرشح الوظيفة: "إن أكبر نقطة ضعف لديَّ هي أنني ناشد للكمال"، فهو يأمل أن يعتبر القائم بإجراء المقابلة نقطة الضعف هذه على أنها نقطة قوة.

لكن كلا الاتجاهين السابقين يتجاهل الآثار السلبية الناتجة عن السعي الحقيقي للكمال، فمثلًا ضع في اعتبارك علاقاتك الاجتماعية. إذا كنت مهووسًا دائمًا بالكمالية، فإن معاييرك غير الواقعية قد أثرت على الآخرين بلا شك، مما أدى إلى تشويه نظرتهم إليك، فقد شعر أصدقاؤك وأفراد عائلتك وزملاء العمل والشركاء وغيرهم من الأشخاص المهمين بالألم أو الاستياء أو الإحباط في مواضع مختلفة حتمًا.

وضعْ في اعتبارك إنتاجيتك، فإن سلوكك المثالي يمنعك من إنجاز الأشياء، وتستغرق المهام وقتًا طويلًا لاستكمالها، والمشاريع لا تنتهي أبدًا. لماذا؟ لأن هناك دائمًا مجالًا لإجراء التعديلات.

ضعْ في اعتبارك صحتك العقلية؛ إذ إنك تعلم من التجربة أن محاولة تحقيق الكمال تؤدي إلى زيادة التوتر والقلق والخزي والشعور بالذنب والفشل الشخصي. فكما ذكرنا سابقًا، تُظهر دراسات متعددة أن الكمال يرتبط بالاكتئاب والأفكار الانتحارية.

ضَعْ في اعتبارك تطورك الشخصي والمهني؛ حيث يقوم الأفراد المثاليون بمخاطر أقل، ويظلون داخل مساحتهم الآمنة، فإنها تكون مطمئنة لهم، ولسوء الحظ أن ذلك يعوق تطورهم.

ولذا، فإن التعرف على الآثار الضارة الناتجة عن الرغبة في الكمال هو أمر ضروري للتغلب على هوَسِك به؛ إذ يعيد تذكيرك بما هو مهدد بالانهيار. وبمجرد أن تربط بين ميولك للكمال وبين التدهور الملحوظ في نوعية حياتك؛ تصبح أكثر استعدادًا للقيام بالعمل كي تقوم بتغيير إيجابي على حياتك.

التدريب رقم ٢

فكرْ في مواقف معينة من الماضي القريب عندما أثَّرت مثاليتك سلبًا على حياتك.

فعلى سبيل المثال، هل أغضبت شريك حياتك مؤخرًا من خلال توقعك لتحقيق معايير عالية جدًّا؟ هل أحبطت صديقًا من خلال التشبث بالتوقعات غير المنطقية؟ هل تسببَ سعيك للكمال مؤخرًا في أن تصبح مترددًا وكسولًا في عملك؟ هل جعلك تؤجل المشاريع الهامة؟

هل عانيت مؤخرًا من الغضب وزيادة التوتر بسبب عدم تحملك للأخطاء؟

هل سمحت لناقدك الداخلي بأن يهاجمك مرارًا وتكرارًا نتيجة

لاعتقادك بالفشل؟

هل تشعر بالركود في حياتك الشخصية و/ أو حياتك المهنية بسبب ابتعادك عن المخاطرة؟ هل تشعر بأنك لا تتطور أبدًا؟

قم بكتابة كل تأثير سلبي متعلق بسلوكك المثالي. فمثلًا يُسمح لمدمني الكحول في فترة التعافي بالتفكير في تأثير إدمانهم على حياتهم. تكمن الفكرة الأساسية هنا في أن التعرف على الآثار الضارة للإدمان سيحفز الشخص المتعافي من إدمان الكحوليات على أن يأخذ العلاج على محمل الجد.

يعتمد هذا التمرين على نفس التكتيك؛ حيث يكشف كيف يؤثر السعي للكمال سلبًا على حياتك؛ لذلك ستكون متحمسًا للغاية للتغلب عليه.

تعوَّدْ على التشكيك في كلمات ناقدك الداخلي

يملك ناقدنا الداخلي أزمة استحقاق؛ حيث تنبع هذه الأزمة من حقيقة أنك استمعت إلى صوته لسنوات؛ لهذا يراقب تأثيره على أفكارك وأفعالك وتصوُّرك عن نفسك.

باختصار، لقد تعلم ناقدك الداخلي أن يتوقع منك أن تأخذ نقده على محمل الجد.

لهذا السبب وحده؛ من المهم أن تتعلم التشكيك في ادعاءاته، ففي كل مرة ينتقدك فيها عليك أن تسأل نفسك ما إذا كانت

تأكيداته صحيحة. وهل يمكن أن تثق بها؟

(تنبيه: لا، لا يمكنك ذلك).

على سبيل المثال، دعنا نفترض أنك تخطط لتقديم عرض باوربوينت لزملاء العمل في مكان عملك. أنت تعرف المحتوى جيدًا وقد أعددت نفسك على نحو جيد، لكنك متوتر. على الرغم من أن عرضك الأخير سار بشكل جيد فإنه لم يكن مثاليًّا؛ فقد ارتكبت بعض الأخطاء.

كما هو متوقع، سينتهز ناقدك الداخلي الفرصة لتسليط الضوء على هذه الحقيقة. سيخبرك أنك غير كفء، وسيحاول إقناعك بأنك لست على دراية كاملة للتحدث في هذا الموضوع. سوف ينسج قصة خيالية في عقلك هدفها السخرية والاستهزاء منك بواسطة زملاء عمل.

الآن، توقف لحظة وافحص ادعاءات وانتقادات ناقدك الداخلي.

أولًا، هل صحيح أنك غير كفء؟ يكاد يكون من المؤكد أن الاجابة: لا.

لقد قدمتَ عروض باوربوينت من قبل. ربما لم تكن مثالية، ولكن هل يهم هذا؟ تذكَّرْ أن الكمال معيار غير معقول. وهكذا، إن صدق ادعاءات ناقدك الداخلي هو موضع تساؤل حقًّا.

ثانيًا، هل صحيح أنك تفتقر إلى المعرفة الكافية لتقديم العرض؟ بالطبع لا. أنت تعرف المحتوى الذي تقدمة جيدًا، وأنت على أتم استعداد لشرح ذلك لزملائك في العمل.. هذه صدمة أخرى لقوة ناقدك الداخلي.

ثالثًا، ما مدى احتمالية أن يسخر زملاؤك في العمل منك بعد عرضك؟ الفكرة مُنافية للعقل.

من المرجَّح أن يُعجب زملاؤك بشجاعتك وخبرتك في هذا الموضوع. وهذه الصدمة الثالثة لناقدك الداخلي.

فمن خلال التشكيك في ادعاءاته؛ ستكتشف أنها كانت خاطئة. وبمجرد أن تنكشف الحقيقة أمامك؛ سيكون لدى ناقدك الداخلي تأثير أقل عليك، وسوف تدرك أن تأكيداته لا أساس لها من الصحة.

التدريب رقم ٣

يحتاج التشكيك في كلمات ناقدك الداخلي إلى الممارسة. لقد تطور ناقدك الداخلي من خلال استمرار إيمانك به مثل أي عادة أخرى، فقد أمضيت سنوات في الاستماع إليه، مقتنعًا بأن ادعاءاته كانت صحيحة؛ ومن ثَمَّ يجب أنْ تعلمَ أن كيفية التشكيك فيه تتطلبُ إعادة التفكير.

دعنا نبدأ الآن.

في المرة القادمة التي يرفع فيها ناقدك الداخلي صوته وينتقدك، يجب أن تتحداه. قم بالتدقيق في كل ادعاء يقوله، واحدًا تلو الآخر. تخلص من كل الأكاذيب وقم بتقييم ما تبقى لك.

حينئذ سوف تكتشف أن ناقدك الداخلي لا يمكن الوثوق به، وبمجرد أن تتضح هذه الحقيقة أمامك ستتمكن من تجاهله بثقة.

اسمح لنفسك بالوقوع في الأخطاء

الأخطاء هي أزمة الراغبين في الكمال؛ فإنها دليل على أوجه القصور لديهم؛ ومن ثم تثير النقد الذاتي والتحدث السلبي مع النفس. وهذا - كما أشرنا سابقًا - يؤدي إلى مشاعر الذنب والخزي في نهاية المطاف.

يحاول معظم المثاليين تجنب ارتكاب أي أخطاء مهما كلف الأمر. لسوء الحظ، إن هذا الجهد يضر أكثر مما ينفع؛ فإنه لا يعزز السلوك الكمالي فحسب، إنما يعوق التطور أيضًا؛ لأنه في النهاية، الطريقة الوحيدة لتجنب ارتكاب الأخطاء هي البقاء ضمن المساحة الآمنة الخاصة بالفرد.

فإن الأخطاء هي أداة تعليمية قيمة؛ حيث تكشف التحيز، والأخطاء في الحكم، وعدم الكفاءة، كما تُعلمنا أشياء عن أنفسنا، وتُقربنا من الواقع كي نواجه افتراضاتنا المضللة.

باختصار، تغذي الأخطاء نمو مهاراتنا ومعرفتنا، وبذلك

تجعل الحياة مُجزية أكثر.

لقد قال الكاتب المسرحي الشهير "جورج برنارد شو" ذات مرة: "إن الحياة التي تقضيها في ارتكاب الأخطاء ليست أكثر شرفًا فحسب؛ إنما هي أكثر نفعًا من الحياة التي تقضيها دون أن تفعل شيئًا".

فمن المهم أن تمنح نفسك الإذن بارتكاب الأخطاء، واتخاذ قرارات خاطئة، وحتى الفشل. على أقل تقدير، ستستفيد من الخبرات القيمة التي تكتسبها فيما يتعلق بما ينجح وبما لا ينجح في مختلف المواقف، وستشعر أيضًا بقلق أقل بشأن القرارات والأداء.

مما لا شك فيه أن إقناعك بهذا المبدأ سوف يكون أسهل في قوله من فعله، خاصة إذا كنت تسعى للكمال مدى حياتك؛ لهذا أوصي بشدة بتأدية التدريب التالي.

التدريب رقم ٤

فكر في مهمة ترغب في القيام بها، ثم أحضِرْ قطعة من الورق واكتب قائمة بالأخطاء المحتملة التي قد تصنعها أثناء العمل على المهمة. بعد ذلك اذهب إلى أسفل القائمة وتخيل أسوأ نتيجة ممكنة لكل خطأ، فستجد أنها أقل جدية مما كنت تتخيل.

على سبيل المثال، لنفترض أنك ترغب في التخطيط لقضاء عطلة الصيف أنت وزوجتك. فيما يلي بعض الأخطاء المحتملة

التي قد تفعلها في هذه العملية:

* قد تفشل في اختيار مكان السفر "المثالي".
* قد تفشل في حجز غرفة في فندق "مثالي".
* قد تفشل في شراء تذاكر الطيران على شركة طيران "مثالية".
* قد تفشل في حجز العشاء في مطاعم "مثالية".

ما أسوأ نتيجة ممكنة لاختيار وجهة سفر غير مثالية؟ ستظل لديك أنت وزوجتك تجربة مجزية، ستستمتعان بصحبة بعضكما البعض بعيدًا عن التوتر وضغوط الحياة اليومية، فما زالت عطلة بعد كل شيء.

ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا فشلت في حجز غرفة في فندق "مثالي"؟ ربما يكون الفندق الذي تقيم فيه مريحًا وممتعًا.

ما أسوأ نتيجة للفشل في حجز تذاكر مع شركة طيران "مثالية" (إذا كان هناك شيء من هذا القبيل)؟ ربما لن تحصل على وجبة خفيفة بين الوجبات (سناك)، وربما لن تحصل على خدمة خمس نجوم، لكن الرحلة لا تزال مريحة (أو على الأقل محتملة)، وربما تصل إلى وجهتك أيضًا في وقت الوصول المتوقع.

ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا فشلت في حجز طاولات في أفضل المطاعم؟ لن تموت من الجوع. على العكس من ذلك، فإن معظم أماكن العطلات لديها عدد كبير من المطاعم عالية الجودة.

سوف تكون أنت وزوجتك قادرَيْنِ على الاستمتاع بتناول الطعام بغضِّ النظر عن أي شيء.

هذا التمرين يؤكد حقيقة وجود عواقب للأخطاء أقل خطورة مما نفترض، كما يمكنه - في الحقيقة - أن يساعدنا على أن نصبح أكثر تكيفًا مع الظروف التي تكون خارج سيطرتنا.

لا تعتقد أنك دائمًا على حق

لا يُحب أحد أن يكون مخطئًا. إنه شيء يصعب على معظمنا تقبُّله، فنحن متأثرون عاطفيًّا بآرائنا وقراراتنا وأفعالنا، ويعد الإحساسُ بأننا أخطأنا صدمة لغرورنا.

تذكر آخر مرة تحدَّاك شخص ما.. هل أصبحت دفاعيًّا حينذاك؟ هل قمت "بالتأكيد" على حديثك مدفوعًا بالخوف من النقد وليس عن ثقة واقتناع؟

أنا أستطيع أن أتفهم هذه المشكلة، فقد كنت أفعل ذلك طوال الوقت. لم أستطع تحمُّل أن أكون مخطئًا؛ لأن ذلك يعني أنَّ تصوري عن قيمتي الذاتية، الذي بنيته على كوني محقًّا، كان غير صحيح.

باختصار، كنت مضطربًا، وكان أي شيء يدل على أنني كنت مخطئًا يؤدي إلى الدفاع من جانبي.

هل يبدو هذا مألوفًا لك؟ هل تستطيع أن تتعرف على هذه المشكلة أنت الآخر؟

إن الخوف من الخطأ سمة مشتركة بين الكماليين، وهو لا يؤدي إلى مشاحنات ومواجهات غير ضرورية فحسب؛ وإنما أيضًا يزيد من الضغط، ومن تدني احترام الذات، وانتقاد النفس. ومن ثم يجب أن تدرك أن كونك مخطئًا ليس انعكاسًا لمهاراتك، أو معرفتك، أو أخلاقك، كما أنه ليس انعكاسًا لقيمتك؛ بل يعني ببساطة أن رأيك غير دقيق، أو أن الإجراء الذي اتخذته كان مضللًا. فإن هذه تعد فرصًا للتعلم. وعندما تمنح نفسك الإذن بألا تكون دائمًا على حق، فأنت بهذا تسمح لنفسك بأن تنتفع من هذه الفرص. وسوف تبدأ أن تهتم قليلًا بالحفاظ على كونك محقًّا تمامًا، بينما سوف تهتم أكثر بتصحيح المواقف غير السليمة والعادات السيئة.

إن الاعتراف بأنك أخطأت ليس بالأمر السهل، ويمكن أن يكون أمرًا غير مريح لك كناشد للكمال. لكن كلما فعلته أكثر أصبح أسهل عليك. وفي النهاية، لن تخاف أن تخطئ.

التدريب رقم ٥

في المرة القادمة، عندما يقوم شخص ما بتحدي شيء تقوله، اطلب منه التوضيح. اسعَ لفهم التحدي، ثم اشرَعْ في تقييمه بعقلانية. كن على استعداد للتنازل إذا كان هذا الشخص على حق. أما إذا كان كلامك مبنيًّا على الحقائق، فيجب أن يكون من السهل عليك أن تثبت صحته بغضِّ النظر عما إذا كان الشخص الآخر محقًّا

أم لا.

على سبيل المثال، لنفترض أنك أخبرت صديقًا لك "أن الفيلم يبدأ الساعة ٧:٠٠".

فيجيب صديقك، "لا، غير صحيح. يبدأ الفيلم الساعة ٧:٢٠".

من السهل التأكد مما إذا كانت ادعاءات صديقك صحيحة أم لا. فإذا كانت صحيحة، فاعتذر وامضِ قُدمًا.

وإذا كانت الجملة التي أدليت بها نابعة من رأيك الشخصي، فمن الصعب قياس مدى صحتها. مع ذلك، أدرك أن من المحتمل أن يكون رأي المنافس صحيحًا، حتى لو كنت لا تتفق معه.

على سبيل المثال، لنفترض أنك أخبرت صديقك: "كان هذا فيلمًا رائعًا".

فيجيب صديقك قائلًا: «لا، كان هذا الفيلم سيئًا».

بدلًا من أن تصبح دفاعيًّا، اطلب من صديقك شرح وجهة نظره. لو كانت حجته معقولة، فاعترف بالأمر. بعد ذلك، إما أن تعدل عن رأيك، وإما أن تتقبل الاختلاف بينكما، وتمضي قدمًا.

فإذا كنت تصر على أنك دائمًا على حق، فسيقاوم عقلك أي جهود تبذلها للاعتراف بأنك لست محقًّا. لكن كما ذكرت أعلاه، يصبح الأمر أسهل مع الوقت والتكرار. وعندما تُرهق مقاومة

عقلك، ستكون قادرًا على الاعتراف بالخطأ دون الإضرار باحترامك لذاتك أو إحساسك بقيمتك الذاتية.

قللْ من معاييرك العالية بشكل غير معقول

بصفتك ناشدًا للكمال؛ ربما وضعت لنفسك معايير غير عملية للإنجاز، لكنك لست وحدك في ذلك، فنحن جميعًا نفعل الشيء ذاته. إنه جزء من معتقداتنا.

ورغم أن المعايير غير الواقعية ستكون أقل تأثيرًا على النفس إذا استطاع المثاليون تقبل حقيقة أن هذه المعايير قد لا تتحقق، لكن لا يمكنهم ذلك للأسف. فعندما يفشلون في تحقيق المعايير التي فرضوها على أنفسهم، يصدرون الأحكام بقسوة شديدة، ويتحدثون بطريقة سلبية عن أنفسهم، ويسمحون لناقدهم الداخلي بأن يوبخهم.

...والنتيجة؟

يعاني الراغبون في الكمال من نقص في ثقتهم بأنفسهم وشعورهم بقيمتهم الذاتية، والأسوأ من ذلك أنهم يصبحون أقل تقبلًا للمخاطرة، ويتبعون سلوكيات تدعم تجنب الهدف.

فإن المعايير غير القابلة للتحقيق هي وصفة للإحباط والشعور بالذنب والخزي. وإذا كان إحساسك بقيمتك مرتبطًا جوهريًّا بقدرتك على تلبية الأشياء المستحيلة، فستشعر دائمًا

بالإحباط وعدم الكفاءة. والخبر السار أنه من السهل تعديل هذا الجانب من سلوكك المثالي. ببساطة يجب استبدال المعايير المستحيلة بأخرى واقعية.

تعد الممارسات الموضحة في التدريب التالي مباشِرةً؛ فقد يبدو الأمر بسيطًا جدًّا في واقع الأمر، لكن الجانب الإيجابي هو أنه بمجرد استبدال معاييرك غير العملية بأخرى قابلة للتحقيق، ستكون أقل عرضة للتأثر بصوت ناقدك الداخلي.

التدريب رقم ٦

فكر في مهمة تخطط للقيام بها اليوم، ثم اكتب المعايير التي تقيس من خلالها نجاح إكمال المهمة.

على سبيل المثال، دعنا نفترض أنك تخطط لتنظيف منزلك. أنت تنوي غسل النوافذ وتنظيف الأرضيات، ومسح الغبار عن الأثاث، وتنظيف الثلاجة، وتلميع الأسطح، وغسل المراحيض.

الآن، التقط ورقة وقسِّمها إلى قسمين. اكتب معاييرك «للنجاح» في الجزء الأيسر.

على سبيل المثال، ترغب أن تكون النوافذ خالية من العيوب حرفيًّا، وترغب أن تتلألأ أرضياتك كما لو كانت جديدة، وترغب أن تلمع الأسطح الخشبية لأثاثك بالشكل المثالي.

قد يبدو تدوين هذه الأشياء غير طبيعي وغير ملائم. أنا

أتفهم ذلك، لكن معظم الناس - بمن فيهم ناشدو الكمال - يحتفظون بالمعايير الشخصية في أذهانهم؛ الأمر الذي يعزلهم عن التقييم العملي.

فعندما تكتب المعايير الخاصة بك، يمكنك بسهولة تقييم ما إذا كانت المعايير عملية أم لا؛ مما يجعل من السهل تعديلها وفقًا للأمر. على سبيل المثال، لنفترض أنك تريد أن تكون نوافذك نظيفة وبلا عيوب كليًّا. رغم أن هذا الهدف يتلاءم مع السلوك المثالي، لكن هل هو هدف عملي؟ حتى لو كرست الكثير من الوقت والجهد لتحقيقه، هل من المعقول القيام به؟

وفي الجزء الأيمن من ورقتك، بجانب كل معيار غير معقول، اكتب معيارًا واحدًا أكثر جدوى. فقد تُقرر مثلًا أن تكون «النوافذ خالية نسبيًّا من الخطوط والبقع»، فلا تحتاج أن تكون بلا عيوب تمامًا، إنما تحتاج فقط أن تكون نظيفة.

من خلال خفض المعايير الخاصة بك، فإنك تمنح نفسك الإذن للعمل دون خوف من إدانة الذات. نتيجة لذلك؛ ستجد أنك أكثر ميلًا إلى اتخاذ الإجراءات، ولن تصاب بعدم القدرة على المضي قدمًا بسبب الصوت المفرط في النقد في رأسك.

أعِدْ تقييم (وإذا لزم الأمر، أعِدْ تعديل) توقعاتك

إننا نحتاج إلى التمييز بين المعايير والتوقعات.

فالمعايير مثل قوائم المرمى فيما يتعلق بالأداء، حيث تمثل مقياسًا ومعيارًا محددًا؛ مما يعني أن أي أداء يفشل في تلبية هذا المعيار أو يتجاوزه يعد غير مقبول. بينما التوقعات تمثل قناعاتنا بأن نتيجة معينة سوف تحدث؛ حيث نؤمن بالنتيجة التي نتوقعها بقوة لدرجة أننا نصبح مرتبكين، محبطين، وحتى غاضبين، عندما لا تتحقق.

على سبيل المثال، لنفترض أنك لاعب ذو خبرة كبيرة في لعبة الشطرنج وستتنافس في بطولة قادمة.

بصفتك شخصًا مثاليًّا، فأنت تتوقع من نفسك أن تؤدي أداءً لا تشوبه شائبة، والأخطاء غير مقبولة بالنسبة لك. هذا هو المعيار القياسي الذي فرضته على نفسك، وبناء عليه ستقيس أداءك.

لنفترض أيضًا أنك تتوقع الفوز بالبطولة، فأنت تتصور أنه إذا كنت تؤدي أداءً لا تشوبه شائبة، فلا يوجد سبب لافتراض أي نتيجة أخرى؛ من ثَمَّ تتوقع الفوز في البطولة.

تكمن مشكلة التوقعات في أن الوفاء بها يعتمد على مجموعة متنوعة من العوامل، ومن المرجح أن يقع العديد منها خارج سيطرتك أو نفوذك؛ مما يعني أن هنالك فرصة كبيرة لتصاب بخيبة أمل.

وبصفتك ناشدًا للكمال؛ من المحتمل أن تستوعب النتيجة السلبية -أي نتيجة لا تلبي توقعاتك- كفشل شخصي.

هل تستطيع أن ترى المشكلة المتمثلة في هذه العقلية؟

أنت لا تملك سيطرة مطلقة على ظروفك المحيطة. هذه هي حقيقة الأمر، فالنتائج تحدث خارج حدود سيطرتك، ومع ذلك فإنك ترى عدم تلبية توقعاتك، كانعكاس لنواقصك.

بعبارة أخرى، إن استنزاف نفسك مع توقعات كاذبة وغير مبررة هو بمثابة استعداد للفشل.

في القسم السابق، تحدثنا عن تعديل المعايير غير الواقعية؛ من ثم من المهم - بنفس القدر- أن تقيِّم ما إذا كانت توقعاتك غير واقعية أم لا، وتقوم بتعديلها وفقًا لذلك. فبعد كل شيء، الأشياء يُكمل بعضُها البعضَ الآخر.

التدريب رقم ٧

في التدريب رقم ٦ استخدمنا ورقة مقسمة إلى قسمين. سنفعل نفس الشيء هنا. أحضِرْ ورقة، وارسم خطًّا في المنتصف. وفي اليسار اكتب توقعاتك لـلمشروع القادم. بصفتك ناشدًا للكمال، من المؤكد أنك ستملك توقعات كبيرة. اكتب كل واحد منها في يسار الورقة.

الآن، تأمل كلَّ توقُّع على حدة، واسأل نفسك ما إذا كانت

النتيجة التي تتوقعها مضمونة، وإذا لم تكن كذلك، قم بخفض توقعاتك، ثم اكتب التوقع المعدل في الجزء الأيمن من ورقتك.

على سبيل المثال، لنفترض أنك تخطط لقضاء إجازة عائلية؛ من ثَمَّ حجزتَ الإقامة في فندق ٥ نجوم. قد يكون توقعك الأول أن إقامتك ستكون مثالية. اكتب ذلك في يسار الورقة.

لكن هل هذا الافتراض واقعي؟ ضع في اعتبارك أنك ليس لديك السيطرة على حجم الضوضاء القادمة من الغرف المجاورة، ولا يمكنك التحكم فيما إذا كان النزلاء يستخدمون حمام سباحة أم لا، كما أنك لا تتحكم في جودة الطعام في مطاعم الفندق.

بمعنًى آخر، توقعك أن إقامتك ستكون مثالية قد يتسم بالكمال المفرط؛ بالتالي فإن الأمر يستحق تعديل وجهة نظرك. ستكتب بعد ذلك توقعاتك المعدلة في القسم الأيمن من ورقتك.

إن الغرض من هذا التمرين ثنائي؛ أولًا: إنه مصمم لمساعدتك على تحديد التوقعات العالية بشكل غير معقول التي تؤدي في النهاية إلى خيبة الأمل والإحباط والنقد الذاتي. ثانيًا: سوف يساعدك على التعود على استبدال هذه التوقعات العالية بالتوقعات المتوازنة؛ إذ يعد هذا النوع من فحص الواقع جزءًا لا يتجزأ من كبح جماح ميولك للكمال.

لا تسعَ إلى التنافس مع الآخرين طوال الوقت

يبحث الساعون إلى الكمال عن تقبُّل الآخرين لهم؛ حيث يكون لذلك تأثير كبير على إحساسهم بتقدير الذات؛ لأنهم يعتقدون أنه إذا تقبلهم الآخرون فإنهم بذلك يستحقون الثقة.

تؤدي هذه العقلية لدى الكثير من المثاليين إلى قدر كبير من التنافسية.. فيصبح كل شيء، كل عمل، كل مهمة، وكل مسعًى بمثابة منافسة. وفي بعض الحالات الأخرى حينما يكون الساعي للكمال هو المشارك الوحيد فيها؛ فإنه يتنافس ضد إنجازاته الماضية.

هذه القدرة التنافسية الفطرية هي أكثر من مجرد سمة شخصية، فإنها تنبع من حاجة الشخص أن يراه الآخرون على أنه «الأفضل»: أفضل طالب، وأفضل مدير، وأفضل طاهٍ، وأفضل [......].

بالتالي، فإن هذه الرغبة تحفز ناشد الكمال إلى أن يتخلي عن الأهداف الأخرى، والسماح للرغبة في المنافسة بتجاوز الأولويات الأخرى. الشيء الذي يملك تأثيرًا ضارًّا للغاية على من يسعى إلى الكمال؛ لأنه مع مرور الوقت، تتأثر علاقاته، وتزداد مستويات الضغوط لديه، ويتم تعزيز مشاعره بالنقص، كما يمكن أن تؤدي أيضًا إلى القلق التنافسي، وهي حالة شائعة لدى الرياضيين.

ومن ثم، هناك طريقة واحدة مؤكدة للحد من هذا السلوك: «توقف عن التفكير في نفسك كمنافس في مسابقة.. وأخرج نفسك

من المنافسة».

يتطلب هذا التغيير الجذري في المنظور أن تقوم بثلاثة أشياء:

أولًا: افصل إحساسك بقيمتك الذاتية عن تقبل الآخرين لك، وأدرك أنه من غير الضروري أن تكتسب ثقتك بنفسك نتيجة لآراء الآخرين.

ثانيًا: اعترف بأنه نادرًا ما تكون هناك حاجة لأن تكون «الأفضل» في أي شيء؛ ففي معظم الحالات، السعي خلف «الأفضل» يعتمد على البحث عن اكتساب الثقة بالنفس من آراء الآخرين. وهذه خدعة كاذبة.

ثالثًا: تقبل أنه يمكنك التفوق في أي شيء بدون أن تكون «الأفضل». من المحتمل أن تختبر المزيد من النمو والتطور في مجالات متعددة عندما لا تركز بشدة على الاستحواذ على ممارسة شيء واحد في واقع الأمر.

لا تنافس لتكون المنافس الأول؛ لأن هذا من شأنه أن يعزز ويغذي سلوكك المثالي فحسب. وبدلًا من ذلك حدد قيمك وقناعاتك، واسعَ لتحقيق التميز، وابحث عن فرص لزيادة تطورك الشخصي والمهني، وسيكون للناقد الداخلي تأثير أقل على مشاعرك عندما تتوقف عن الاهتمام بأن تكون الأفضل على الاطلاق.

التدريب رقم ٨

فكِّر في نشاط تفتخر بأنك تفعله بشكل جيد، لا أحد يفعله أفضل منك؛ ولهذا فإن الجميع يمتدحون خبرتك فيه.

اسأل نفسك الأسئلة الأربعة التالية:

١. هل يزداد إحساسي بتقدير الذات عندما يثني الآخرون على خبرتي؟

٢. كيف سأشعر إذا أتقن شخص آخر النشاط المعني بصورة أفضل مني؟

٣. هل سأشعر بالنجاح دون أن أكون «الأفضل»؟

٤. ما فوائد إبعاد نفسي عن المنافسة؟

عندما تفحص نشاطًا ما من خلال هذه الأسئلة الأربعة، فإنك تتحدى الافتراض بأنه يجب أن تكون الأفضل فيه. وما دمت تجيب عن كل سؤال بصراحة ودقة؛ سترى أن التنافسية الناتجة عن الكمال غير صحية وضارة.

ذكِّرْ نفسك بأنه لا أحد يُبدي كل هذا الاهتمام

الساعون إلى الكمال هم أسوأ من ينتقدون أنفسهم؛ حيث إن كلَّ خطأ بسيط نرتكبه يبدو لنا مهمًّا، كل خطأ يجعلنا نتأوَّه، ويعطي ناقدَنا الداخليَّ الفرصة للسخرية من عيوبنا وعجزنا.

...والنتيجة؟

نعذب أنفسنا بسبب الأخطاء التي نعتقد أنها كارثية، بينما في الواقع، من المحتمل أن تمر دون أن يلاحظها أحد.

حيث يميل الأشخاص الآخرون إلى التغاضي عن الأخطاء، أما الساعون إلى الكمال فيشعرون بالحرج. رغم ذلك فإن الأشخاص الآخرين ببساطة لا يُبدون هذا القدر من الاهتمام.

إليك مثالًا شخصيًّا من الماضي:

لقد ذكرت سابقًا أنني اعتدت أن أعزف الجيتار. كنت أسجل بنفسي على جهاز تسجيل محمول، وأقوم بتقييم توقيت عزف الجيتار، والدقة والمهارة الارتجالية، وأستمع إلى الأجزاء الضعيفة.. إلخ.

لقد اعتادت هذه العملية أن تنتهي دائمًا بنقد شديد لنفسي؛ فقد كان كل شيء يبدو غير صحيح بالنسبة لي، على سبيل المثال إذا كان توقيتي صحيحًا طوال الأغنية، لكن فاتتني بعض الألحان؛ كنت أعتبر موقفي سيئًا. وإذا كان الصوت واضحًا، لكن واحدة أو اثنتين من النغمات كانت غامضة أو مشوشة؛ كنت أوبخ نفسي بسبب عدم الدقة.

فبدلًا من استخدام هذه العملية كطريقة لتحسين أدائي، استخدمتها لانتقاد نفسي.

ولكن هنا يأتي الجزء المثير للاهتمام: أن كل شخص مارست

معه الموسيقى تقريبا -كان هذا قبل عصر المسجلات الرقمية- فشل في ملاحظة أخطائي. أما بالنسبة للأشخاص القليلين الذين لاحظوها فقد اعتبروها أخطاء تافهة.

لقد أبرزت الأخطاء نقاط يمكن تحسينها، ولكنها لم تكن كوارث كما اعتبرتُها. باختصار، اهتم بها القليل من الناس.

هل تريد أن يعتقد الآخرون أنك ماهر وفعال وذو معرفة؟

لا يعني هذا أنك بحاجة إلى أن تكون مثاليًّا؛ إذ يمكنك أن تكون ماهرًا وغير مثالي في الوقت نفسه. تذكر من وقت سابق عندما أشرت لأهمية إعطاء نفسك الإذن بارتكاب الأخطاء، وأن الأخطاء هي فرص للتعلم من شأنها أن تغذي نموك الشخصي والمهني. ففي حقيقة الأمر معظم الناس سوف يتغاضون عنها أو لا يهتمون؛ لأن عواقبها لا تُذكر.

إن الساعي للكمال يَعتبر كل خطأ علامة على عدم كفاءته، وأن جهوده لا تكفي، لكن هذا التصور المدمر للذات نادرًا ما يتشاركه الآخرون، حيث إن معظم الناس لا يُبدون هذا القدر من الاهتمام.

التدريب رقم ٩

تذكَّرْ آخر مرة ارتكبت فيها خطأ، ثم اسأل نفسك كيف أثر هذه الخطأ على تصور الآخرين عنك.

هل تسبب الخطأ في اعتقاد الآخرين أنك غير كفء؟

في الأغلب لا.

هل اعتبروك غبيًّا؟ بالتأكيد لا.

هل حكم عليك الآخرون أنك غير محترف؟ لا.

فمن المحتمل أن تكتشف أن معظم الناس فشلوا في ملاحظة ذلك الخطأ ولم ينتبهوا له، وفي حالة أنهم قد لاحظوه؛ ربما تجاوزوه لأنه كان غير مُهم.

في كل مرة ترتكب فيها خطأ، ضعْهُ تحت المجهر. افحصْهُ بعقلانية، واسألْ نفسك كيف تأثرت الطريقة التي يراك بها الآخرون. مع مرور الوقت سيكون واضحًا أن غالبية أخطائك مستمرة دون أن يلاحظها أحد، أو يتم تجاهلها لأنها طفيفة.

كن على استعداد أن تبتعد عن مساحتك الآمنة

تعد احتمالية القيام بشيء غير مألوف أمرًا مزعجًا للغاية لمن يَنشُدون الكمال؛ لأن هناك احتمالًا للفشل. ويفضل الكماليون الأشياء الآمنة وامتلاك القدرة على التنبؤ التي تتيحها لهم الأشياء المألوفة.

لكن المشكلة هي أن تجنب المناطق غير المألوفة يعزز السلوك المثالي، كما أن البقاء في مساحتك الآمنة يشجع على نقد الذات كذلك.

فما السبب؟

بصفتك شخصًا مثاليًّا؛ أنت تلتزم بمعايير مستحيلة في مجالات خبرتك، وتحكم على نفسك بقسوة نتيجة لذلك. وعندما تحدث الأخطاء (كما تحدث دائمًا) تؤدي توقعاتك المستحيلة إلى التحدث بسلبية مع نفسك، وإلى مشاعر القلق والذنب والخِزي، ومن شأن هذه المشاعر السلبية أن تجعلك أقل ميلًا لاستكشاف الأشياء المجهولة.

فبعد كل شيء، إذا كنت تشعر أن أداءك يجلب لك الخِزي في مجال تخصصك وخبرتك، فكيف سيبدو لك الأمر عندما تجرب شيئًا جديدًا؟ إنها حلقة مفرغة حقًّا.

إن الطريقة الأكثر فعالية لتصحيح هذه العقلية الضارة هي المواجهة المباشِرة. أولًا: واجِهْ مخاوفك من الابتعاد عن مساحتك الآمنة. ثانيًا: افحصْها، واحدًا تلو الآخر؛ لقياس مدى صحتها. ثالثًا: قرِّرْ أن تتحدى نفسك.

فإن استكشاف شيء غير مألوف لك مثله مثل أي عادة، يصعب القيام به، بل إنه مخيف في البداية، لكنه يصبح أسهل مع مرور الوقت. وفي كل مرة تفعله تشعر أن القلق يتضاءل شيئًا فشيئًا. في النهاية، يصير تحدي نفسك مهارة طبيعة.

من ثَم، سيؤدي تخطي نطاق مساحتك الآمنة إلى لعب دور حاسم في كبح سعيك للكمال. تحذير عادل: الطريق إلى هذا الهدف شاق؛ لهذا سيساعدك التدريب التالي في القيام بالرحلة.

التدريب رقم ١٠

اقسم قطعة من الورق إلى عمودين؛ في اليسار اكتب قائمة بالأنشطة التي تعتقد أنها جديرة بالاهتمام، ولكن تجعلك تشعر بالحرج أو عدم الارتياح.

فيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

* إلقاء خطاب.
* عناق صديق نادرًا ما تعانقه.
* الخروج في موعد غرامي مع شخص ما.
* التطوع للإشراف على مشروع متعلق بالعمل.
* طهو وجبة جديدة بوصفة غير مألوفة.
* اتخاذ قرار وأنت ضمن مجموعة أشخاص مترددين.
* كتابة خطاب شكر لشخص تحبه.

اكتب في العمود الأيمن أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا قمت بأي من هذه الأنشطة.

على سبيل المثال، ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا قمت بعناق صديق لا تعانقه عادةً؟ قد ينظر بغرابة إليك، لكن ما أهمية ذلك؟ فأنت تُظهر المودة الصادقة. مَن الشخص الذي قد ينتقدك في هذا الموقف غير رجل بخيل لا يملك حس الدعابة؟

ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا قمت بطهو وجبة طعام جديدة؟

بالتأكيد، قد لا تتقن صنعها، لكن ما المشكلة؟ كل طاهٍ رائعٍ قد أفسد الكثير من الأطباق في حياته المهنية.

فإن كل حادث هو فرصة للتعلم. إلى جانب ذلك، إذا كان الطبق الجديد غير صالح للأكل، فيمكنك دائمًا أن تطلب الوجبات السريعة.

إن الغرض من هذا التمرين هو القضاء على خوفك من أن تخطو خارج مناطق الراحة الخاصة بك؛ لأنه يؤكد أنه "بالرغم من أن تحدي نفسك قد يؤدي إلى نتائج أقل من الشكل المثالي؛ فإن القيام بذلك ليس سببًا للتوتر أو القلق".

في الواقع، يمكن أن يكون استكشافك لأشياء غير مألوفة أمرًا مثيرًا ومجزيًا للغاية، والأهم من ذلك أنه طريقة رائعة لمواجهة وتحطيم ناقدك الداخلي.



الزِمْ نفسك بطريقة ٨٠/ ٢٠ من الحياة

ربما سمعتَ عن مبدأ باريتو، الذي تمت تسميته على اسم الاقتصادي الإيطالي فيلفريدو باريتو، والذي ينص على أن ٨٠٪ من النتائج التي يمكن ملاحظتها تأتي من ٢٠٪ من الأسباب التي يمكن ملاحظتها كذلك.

على سبيل المثال، فإن ٨٠٪ من مبيعات مندوب المبيعات تنبع من ٢٠٪ من العروض التي يقدمها للعملاء. ثمانون في المائة من إيرادات الشركة تأتي من ٢٠٪ من عملائها.

ثمانون في المائة من قيمة رأس مال استثمارك تنتج عن ٢٠٪ من الأسهم التي تمتلكها.

ويمكنك أيضًا تطبيق مبدأ باريتو (المعروف أيضًا باسم قاعدة ٨٠/ ٢٠) في حياتك اليومية، لكن التحدي هنا يكمن في أن هذا المبدأ يعد نقيضا للكمالية.

إليك هذا المثال:

لنفترض أنك تخطط لتنظيف منزلك. دعنا أيضًا نفترض أن القيام بتنظيف "مثالي" سيتطلب خمس ساعات، فإن قاعدة ٨٠/ ٢٠

تقترح أن قضاء ساعة واحدة في التنظيف (٢٠٪) سيسمح لك بإنجاز ٨٠٪ من المهمة.

سوف يعتقد الشخص المثالي غريزيًّا أن هذه الطريقة غير مقبولة. بالنسبة له أو لها، فإن المهمة التي لم يتم إنجازها بشكل كامل (أي ١٠٠٪) لا تستحق القيام بها.

أما غير المثاليين فإنهم غير مثقلين بعدم المرونة والمعايير العالية غير المعقولة؛ إنما لديهم وجهة نظر مختلفة وأكثر صحة، فلا يهتمون بفعل أشياء مثالية فحسب؛ بل إن الأولوية بالنسبة لهم هي الاستخدام الأمثل للوقت.

فمثلًا وفقًا لهذا المثال، تخصص ساعة لتنظيف المنزل، ويتم استخدام الأربع ساعات المتبقية للعمل على مهام أخرى.

من ثَم يُعد مبدأ باريتو مفيدًا للغاية للتغلب على الرغبة في الكمال، إذ يضع قيودًا على الوقت والجهد الذي يمكن تكريسه لمهمة معينة؛ مما يدفع الساعي للكمال لاعتماد معايير عملية (أي أقل)، ويظهر له -أو لها- أن القيام بذلك عادة ما ينتج ما يكفي من النتائج.

فإن اعتماد مبدأ باريتو وتطبيقه على كل شيء تفعله سوف يحد من النزعة الكمالية لديك، وسوف يكشف أن "الأشياء الجيدة" كافية، والهوس بالكمال هو استخدام مشكوك فيه لوقتك وانتباهك.

التدريب رقم ١١

قسِّم قطعة من الورق إلى نصفين؛ في اليسار اكتب الأشياء التي تفعلها يوميًّا أو أسبوعيًّا، والأنشطة التي تفتخر بأنك تفعلها بلا أخطاء.

فيما يلي بعض الأمثلة:

* غسل الصحون.
* ممارسة الرياضة في صالة الألعاب الرياضية.
* تأليف رواية.
* طهو اللحم.
* الرد الفوري على الرسائل النصية من الأصدقاء.

في النصف الأيمن، اكتب طرقًا لتطبيق قاعدة ٨٠/ ٢٠ لكل نشاط.

دعنا نستخدم التمرين في صالة الألعاب الرياضية كمثال. لنفترض أنك عادةً تؤدي نظام تمرين مصممًا بعناية كل أسبوع. يعمل هذا الروتين على تحريك ذراعيك ورجليك وعضلات الصدر والبطن في أيام مختلفة، ويشمل تدريب القوة وتدريب المقاومة والتحمل (أيضًا في أيام مختلفة).

كيف يمكنك تطبيق مبدأ باريتو على روتين التمرين هذا؟

ملحوظة: ليس عليك الالتزام بـقاعدة ٨٠/ ٢٠ بشكل صارم

للاستفادة من هذا المبدأ؛ إنما تكمن النقطة الأساسية في التركيز بشكل أقل على "الكمال" والمزيد على "المنفعة الأكثر".

على سبيل المثال، قد يتضمن روتينك الأسبوعي ٢٠ تمرينًا مختلفًا. افترض أنك تستطيع تقليل العدد بمقدار النصف وما زلت تتمتع بمعظم الفوائد، فقد يكون هذا ممكنًا إذا كان هناك وقت فائض فيما بينها.

يمكنك أيضًا تقليل عدد الأيام التي تزور فيها صالة الألعاب الرياضية كل أسبوع. بدلًا من التمرن ستة أيام في الأسبوع، تجعل العدد خمس مرات.

يمكنك أيضًا استبدال تمارينك المحددة بتمارين مركبة تعمل على نفس المجموعة من العضلات، فإن هذا من شأنه أن يقلل بشكل فعال من مقدار الوقت الذي تقضيه في صالة الألعاب الرياضية مع تأثير ضئيل على نتائجك.

افعل هذا التدريب لكل نشاط من الأنشطة التي قمت بإدراجها في يسار ورقتك، ثم التزم بتجربة كل تطبيق من تطبيقات ٨٠/ ٢٠ التي قمت بابتكارها.

مع مرور الوقت، ستلاحظ أن القيام بالأشياء بنسبة ١٠٠٪ لم يكن غير ضروري فحسب؛ وإنما مضيعة رهيبة لوقتك وطاقتك كذلك.

ارتكب الأخطاء عن عمد

لقد تحدثنا في وقت سابق عن أهمية السماح لنفسك بارتكاب الأخطاء. هنا، سنقوم بارتكابها عن عمد، فلا شيء يقلل حساسية الساعين للكمال بشكل أكثر فعالية من ارتكاب الأخطاء مرارًا وتكرارًا أثناء أداء الروتين المألوف أو المشاركة في أنشطة مألوفة؛ لأن كل خطأ يجعل الخطأ السابق يبدو أقل أهمية.

لكي أكون واضحًا؛ إن ارتكاب الأخطاء أمر مزعج للغاية للساعين إلى الكمال، خاصة في البداية؛ فإن الخطأ الأول يمكن أن يكون عائقًا كبيرًا أمامهم؛ لأنه يقضي على أي احتمالية أن يحققوا هدفهم الأساسي (عدم وجود أخطاء).

وتعد هذه هي النقطة التي يستسلم عندها العديد من الأشخاص الساعين إلى الكمال، ويعودون إلى مناطق راحتهم بينما يشعرون بالفشل.

لكن إذا التزمتَ بها واستمررتَ في ارتكاب خطأ بعد خطأ - بغضِّ النظر عن مدى غضبك - ستصبح في نهاية المطاف غير حساس تجاهها.

إليك مثالًا شخصيًا:

أنا أحب لعب الشطرنج، وهي لعبة يمكن أن يشكل خطأ واحد فيها الفارق بين الفائز والخاسر.

قبل سنوات، كلما كنت أقوم بخطوة سيئة كنت مستعدًّا أن أعترف بهزيمتي على الفور. ورغم أن الهزيمة لم تكن مؤكدة ولا وشيكة؛ فإنني كنت أميل إلى الاستسلام بسبب شعوري بالإحباط الشديد من نفسي، فقد كنت لا أتحمل أي أخطاء نتيجة لكماليتي.

بمرور الوقت، قاومت الدافع للاستسلام على الفور بعد خطئي الأول. واصلت اللعب واستمررت في ارتكاب الأخطاء. لقد تعلمت شيئًا مثيرًا للاهتمام أثناء هذه العملية: عندما استمررت في ارتكاب أخطاء جديدة، لم يبدُ أي منها مؤثرًا مثل أول خطأ، وكلما صنعت أخطاء أكثر أصبحَتْ أقل إزعاجًا لي؛ فقد سمح لي هذا بالاستمتاع باللعب بينما أدرك أن أدائي غير مثالي.

أصبحت غير حساس تجاه قلة إتقاني، وقمت بتعديل توقعاتي وفقًا لذلك.

حيث إن هناك فكرة مفيدة في ارتكاب الأخطاء: عندما تكون على استعداد للتعلم منها، تُعلمك الصبر والاصرار؛ فإنها تساعدك على أن تكون أكثر تسامحًا مع أخطائك بينما تعزز الاعتقاد أنها قد لا يكون لها تأثير كبير على المدى البعيد.

التدريب رقم ١٢

هذا التدريب بسيط ومرن، يمكنك أن تفعله في أى مكان؛ فإن الشرط الوحيد هو استعدادك لفعله.

فكر في خططك لهذا اليوم، ثم ابتكر طرقًا لارتكاب أخطاء متعمدة.

على سبيل المثال: لنفترض أنك ستقابل صديقًا في ستاربكس.

عادة ما تطلب لاتيه. هذه المرة اطلب كوب كابتشينو.

لنفترض أنه من المقرر أن تلعب التنس مع صديق بعد ظهر اليوم، تعمَّدْ تفويت التقاط الكرة.

لنفترض أنك تكتب بريدًا إلكترونيًّا إلى زميل في العمل.

أخطئْ عمدًا في تهجئة كلمة.

قد يبدو هذا التمرين سخيفًا، لكنَ هنالك هدفًا منه؛ فإنه مصمَّم لتقليل خوفك من ارتكاب الأخطاء عن طريق إزالة حساسيتك تجاهها، وسيُظهر لك أن عددًا قليلًا من الأخطاء يستحق أن تتألم منه، ورغم ذلك الأخطاء سِمة مميزة للسلوك الكمالي.

افعلْ شيئًا لستَ ماهرًا به

هل تخشى التعامل مع الأشياء غير المألوفة لك؟ هل يسبب لك تفكيرك في المشاركة في نشاط جديد عليك القلق وعدم الراحة؟

إذا كان الأمر كذلك فأنت لست وحدك. يشعر معظم

الكماليين بـنفس الشيء؛ حيث تنبع هذه الأزمة من شعورهم بأنهم لا يستطيعون التحكم والسيطرة على الأمور أثناء تجربة أشياء جديدة عليهم.

ويعتقد المثاليون أن افتقارهم إلى السيطرة سيؤدي إلى الفشل؛ الأمر الذي سيعزز في النهاية إحساسهم بـالعار وعدم الكفاءة وتدني القيمة الذاتية.

ويعد هذا هو السبب في أن ناشدي الكمال الذين يتمسكون بالمعايير العالية المستحيلة نادرًا ما يجربون أشياء جديدة، فلا يريدون أن يظهروا كأشخاص سُخَفاء، ولا يريدون أن يكشفوا عن عيوبهم. باختصار، لا يريدون أن يفشلوا.

إذًا.. ما أفضل طريقة للتصدي لهذه العقلية؟

المواجهة المباشرة بكل تأكيد.

كما أشرنا في الأقسام السابقة، فإن الأفراد المثاليين لديهم موقف غير صحي تجاه الفشل؛ فإنهم ينظرون للفشل كدليل على عدم الكفاءة.

لكن في واقع الأمر، فإن الفشل هو مجرد رد فعل لمعرفة ما ينجح وما لا ينجح، ويوضح لنا كيف نطور من أنفسنا. إن الفشل هو فرصة للتعلم، ولا شيء آخر.

تمنحك هذه العقلية الإيجابية والصحية الحرية لتجربة أشياء

جديدة دون الخوف من لوم الذات.

حيث يعرف ناقدك الداخلي مسبقًا أنك تفتقر إلى الخبرة في النشاط الذي اخترت الاستمرار فيه؛ لهذا قد يحاول إقناعك بأنك ستفشل. لكن في هذه الحالة سيبدو صوته ضعيفًا؛ لأنك اعتبرت أن الفشل شيء محتمل، والأهم من ذلك أنك اعتبرته نتيجة غير ضارة.

على سبيل المثال: افترض أنك ترغب في تعلم كيفية الطهو.

لم تفعل ذلك من قبل، وهنالك احتمال كبير أنك سترتكب أخطاء. أنت تعرف هذا مقدمًا؛ لهذا أنت على استعداد له، بالإضافة إلى ذلك أنت تدرك أن أسوأ نتيجة ممكنة هي أنك ستفسد الوجبة.

فهذه ليست مشكلة كبيرة، ولا كارثة؛ بل هي بعيدة عن ذلك كل البُعد. إنما هي فرصة التعلم.

من ثم، سيجعلك التعامل مع المشاريع غير المألوفة والمشاركة في الأشياء الجديدة عليك تشعر بعدم الارتياح.

حيث سيطلق ناقدك الداخلي جرس الإنذار ويحاول إقناعك بالاستسلام. لكن في واقع الأمر أن فِعْل شيء لا تتمتع بمهارة فيه وأنت تعرف أنك قد تفعله بشكل سيئ هو تحرر وحرية، وهي طريقة فعالة لتقليل ميولك المثالية ببطء.

التدريب رقم ١٢

اكتب قائمة بالأنشطة التي كنت مترددًا في الاستمرار فيها بسبب قلة الخبرة والخوف من الفشل، **فيما يلي بعض الأمثلة:**

* تعلم العزف على آلة موسيقية.
* إلقاء خطاب.
* الرسم بالألوان المائية.
* تغيير الزيت في سيارتك.
* كتابة قصة قصيرة.
* ممارسة الرياضة في صالة الألعاب الرياضية.
* الانضمام لنادي الكتاب.
* غناء الكاريوكي.
* زيارة ساحة الرماية.
* التطوع لجمعية خيرية.
* بدء محادثة مع شخص غريب.

بعد ذلك، فكر في الأخطاء التي قد ترتكبها أثناء كل نشاط.

على سبيل المثال، افترض أنك ترغب في كتابة قصة قصيرة.

أثناء القيام بذلك، قد تقوم بارتكاب أخطاء في التهجئة وأخطاء نحوية، أو تفسد الحبكة (الموقع، الصراع، وما إلى ذلك)، أو تخطئ في وصف المود العام للقصة.

قد تكون كتاباتك مملة، أو قد تحتوي على الكثير من التفاصيل غير الملائمة. قد يبدو حوارك غير حقيقي.

الآن، توقف للحظة. اسأل نفسك كيف يمكنك تحسين أو تصحيح كل خطأ. على سبيل المثال: يمكنك حل الأخطاء الإملائية والنحوية عن طريق التعاقد مع مصحح لغوي.

ويمكنك حل المشكلات المتعلقة بحبكة الرواية عن طريق تعيين محرر أدبي، أو تحسين وصقل الجو العام في الرواية من خلال قراءة كتب المؤلفين المفضلين لك؛ ومن ثَم ستتحسن على طول الطريق.

تعد عملية السعي والقيام بالإجراءات التصحيحية عند حدوث أخطاء بمثابة تعليمات قيمة. علاوة على ذلك، فإنها تُظهر للشخص المثالي الكامن بداخلك أن نقص الكفاءة ليس سببًا لذلك الخوف من القيام بأشياء جديدة.

أعِد التفكير في طريقة إدراكك للنقد

من الصعب قبول النقد بسلوك متزن ونبيل، فعندما يلفت شخص ما انتباهنا إلى خطأ فعلناه، أو قرار غير سليم اتخذناه، أو خلل في أدائنا؛ من الطبيعي أن نقوم بالدفاع. أنت لست الشخص الوحيد الذي يفعل ذلك، فإن هذا رد فعل شائع، وحتى أولئك الذين يبدون نبلاء ظاهريًّا، يميلون إلى تبرير أفعالهم عندما يتم انتقادهم.

يواجه الساعون للكمال صعوبة خاصة في التعامل مع النقد؛ حيث يحفز أي نقد لأدائهم سيلًا من المشاعر السلبية؛ فإنهم يغضبون من أنفسهم ومن الشخص الذي ينتقدهم كذلك، ويصابون بالذعر الشديد، إذ يخشون أن يتم النظر إليهم على أنهم محتالون أو غير أكْفاء، كما تظهر لديهم مشاعر الإحباط والخزي عندما يستخدم ناقدهم الداخلي هذا النقد كتأكيد على عدم فائدتهم.

ويعد سبب التأثير الكبير للنقد على المثاليين أنهم ينظرون إليه كهجوم شخصي، ويعتقدون أنه تصريح بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية ولا أذكياء بما فيه الكفاية، فإنهم يعتبرونه بمثابة تأكيد على فشلهم الحتمي، وافتقارهم إلى القيمة الذاتية.

لكن كل هذه التصورات غير صحيحة. عندما يُقدم الناس النقد البنَّاء، فإنهم يفعلون ذلك من أجل نشر الفائدة، حيث يلاحظون الأشياء التي يمكننا تحسينها، ويقدمون لنا التعليقات عليها.

ففي حقيقة الأمر، لا تُقدَّر هذه التعليقات بثمن؛ لأن كل واحد منا لديه نقاط خفية عليه لا يدركها، سواء على المستوى الشخصي أو المهني، أو في المجالات التي ليس لدينا معرفة كافية بها.

وإذا سمحنا لعدم المعرفة بالاستمرار، فسوف يعوقنا عن التطور. نحن نحتاج أن يقيِّم الآخرون أداءنا لمساعدتنا في التعرف

على أين وكيف نحتاج أن نتطور.

لا يعني هذا أن كل النقد مفيد، ولا أن كل النقد من المفترض أن يساعدك، لكن هذا ليس شيئًا مهمًّا، فالنقطة الأساسية هنا هي أن إعادة التفكير في كيفية التعامل مع النقد ستمنع المشاعر السلبية من أن تطغى على تفكيرك.. كما أنها ستجعل الأمر أسهل عليك أن تشكك في الادعاءات التي تأتي من ناقدك الداخلي.

أنا لا أشير إلى أن تغيير نظرتك إلى النقد سيكون أمرًا سهلًا. لا لن يكون كذلك، لكن التدريب التالي سوف يساعدك.

التدريب رقم ١٤

فكر في المرة الأخيرة التي قدم فيها لك شخص نقدًا بنَّاءً، ثم اكتب الأشياء التي لاحظها هذا الشخص في أدائك. والآن، حدد مدى صحة تقييمه.

ضع في اعتبارك كل عبارة قالها واسأل نفسك: هل هي دقيقة؟

بعد ذلك، اسأل نفسك عما إذا كان الشخص المنتقد يقصد أن يكون مفيدًا أو مؤذيًا.

ثم، فكر في كيفية تحسين أدائك إذا كنت تريد تطبيق نصيحة هذا الشخص.

أخيرًا، فكر فيما إذا كنت تؤمن حقًّا أن أداءك كان مثاليًّا قبل تلقِّي تقييمه.

على سبيل المثال:

افترض أنك تقوم بطهو وجبة جديدة ذات وصفة غير مألوفة لصديق لك، وبعد الوجبة، سألت صديقك عن رأيه.

فأجاب أن الوجبة كانت لذيذة، وأشار بعد ذلك إلى أنه كان بإمكانك إضافة المزيد من الملح والبهار، كما لاحظ أن البروتين كان جافًّا بعضَ الشيء.

أولًا: حدد ما إذا كان نقده دقيقًا، وفكر أنه صادق حتى لو كنت لا تتفق مع تقييمه.

ثانيًا: اسأل نفسك ما إذا كان صديقك يحاول أن يكون مفيدًا أو مؤلمًا، فقد تدرك حينها أنه كان يحاول أن يساعدك. أما إذا كان يحاول أن يؤلمك.. فيمكنك عدم تقبل التقييم.

ثالثًا: فكر كيف يمكن أن تتحسن الوجبة إذا كنت ستأخذ بنصيحة صديقك وتفعل التغييرات.. هل من شأن إضافة المزيد من الملح والبهار أن يعطي الوجبة طعمًا أفضل؟ وهل التأكد من أن البروتين كان غير جاف سيعطيه ملمسًا أكثر متعة؟

رابعًا: قم بتقييم مستوى مهارتك بصدق.. هل كنت تعتقد حقًّا أنك طاهٍ مثالي؟

سيساعدك هذا التمرين على التعامل مع النقد البنَّاء بنظرة منطقية وعقلانية؛ فسوف تسيطر على المشاعر السلبية التي قد تطغى

عليك، ويمنعك من الرغبة في المدافعة والاستجابة للغضب. كما أنه سيؤكد حقيقة أن النقد هو مجرد تقييم بناء، وبدلًا من أن يكون شكلًا من أشكال الإدانة؛ سيصبح جزءًا لا يتجزأ من تطورك الشخصي.

التزم بأن تكون شخصًا (يسعى للتميز) مثاليًا لكن بطريقة صحية[١] optmalist

إن الاعتقاد الأساسي لدى الساعين للكمال هو "أن أي شيء أقل من الكمال غير مقبول"، فإذا لم يتم تنفيذ المهمة أو المشروع بشكل مثالي، فلا ينبغي أن يتم تنفيذه على الإطلاق.

يؤدي هذا التفكير إلى أن يركز الشخص المثالي على الفشل، حيث يتم تجاهل الاستمرار في المهمة؛ لأن الكمال هو هدفه الحصري؛ ومن ثَمَّ فإن الساعي إلى الكمال يقلق من كل التفاصيل، حتى إذا لم يكن لها أهمية في تحقيق غايته.

فهذه العادة المنهكة للنفس لا تؤدي إلى الإحباط وفقدان الثقة والتحدث السلبي مع النفس فحسب؛ ولكن أيضًا تعوق إنتاجية من يسعى للكمال؛ حيث تستغرق المهام والمشاريع وقتًا أطول بكثير من اللازم، بل والأسوأ من ذلك أن الوقت الذي يقضيه فيها لا يؤتي ثماره؛ الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى إهدار الوقت.

---

(١) هو شخص يسعى للتميز، ولكن مع قبول الحقائق التي تتضمن احتمالية الفشل، حيث يتعلق الأمر بتعلم قبول "الأشياء الجيدة بما فيه الكفاية"، وإدراك أن الفشل أو النقد ليسا عيبًا في قيمتك كشخص.

لهذا سوف نجري المقارنة بين هذا التفكير وبين تفكير الشخص المثالي بطريقة صحية؛ حيث يدرك هذا الشخص أن الفشل احتمال دائم الوجود، ويعترف أيضًا بأن الوقت الذي يقضيه في السعي وراء الكمال هو وقت ضائع، فإن هذا النوع من الأشخاص يتبع مسار العمل الذي يرجح الحصول على أفضل النتائج بأقل قدر من الوقت والجهد والموارد الأخرى كذلك.

لكي نكون واضحين، فإن الشخص المثالي بطريقة صحية ليس أقل اهتمامًا بالنجاح من الساعي للكمال؛ إنما يكمن الاختلاف في كيفية تحديد النجاح، فلا يرتبط النجاح بالنسبة لهذا الشخص بفعل أشياء دون أخطاء، ولا يتعلق بتحقيق نتائج مثالية. بدلًا من ذلك، يعرَّف النجاح بأنه تحقيق أفضل نتائج ممكنة بأقل قدر ممكن من الموارد.

وعلى هذا النحو، فإن الطريقة المثالية الصحية تقترب من مبدأ باريتو (أي قاعدة ٨٠/ ٢٠).

كيف إذًا تتبنى العقلية المثالية الصحية؟

لكي أكون عادلًا، يعد هذا التفكير تغييرًا جذريًا لمن يسعى إلى الكمال مدى حياته. فلن يحدث ذلك بين عشية وضحاها، ولكن إذا كنت على استعداد لتحدي معتقداتك الحالية والتدقيق فيها؛ فقد وصلت إلى منتصف الطريق، وكل ما تبقى هو اتخاذ

إجراءات متسقة تجاه تغيير وجهة نظرك، فيما يلي ثلاث خطوات مهمة من أجلك:

الخطوة الأولى: اعتراف بأن المضي قدمًا أهم من تحقيق الكمال.

الخطوة الثانية: اعتراف بأن معنى كل من "النجاح" و"الفشل" مختلف عما كنت تفترض؛ حيث إن كليهما ينبع من طريقة تفكيرك.

الخطوة الثالثة: إدراك أن المرونة والتكيف مع ظروفك هو طريق أكيد نحو الإنجاز الشخصي أكثر من السعي إلى الكمال.

كما هو الحال مع أي شكل من أشكال تطوير العادات؛ فإن عملية استبدال الكمالية بالمثالية الصحية هي مثل سباق ماراثون، وليس سباقًا صغيرًا. فيما يلي تمرين بسيط سيساعدك أن تصل إلى خط النهاية.

التدريب رقم ١٥

فكِّرْ في نشاط تفتخر أنك تفعله على أكمل وجه. بعد ذلك اكتب الطرق العديدة التي تمكنك من تبني عقلية مثالية صحية تجاه هذا النشاط.

على سبيل المثال، لنفترض أنك مؤلف.. أنت تعمل على روايتك القادمة، وعادةً ما تكتب مسودات أولية شبه متكاملة، لكن المشكلة هي أن القيام بذلك يعني أنك يجب أن تكون دقيقًا أثناء الكتابة،

وهي عملية تؤدي إلى إبطاء وتيرتك، وتحد بشدة من إنتاجيتك.

فيما يلي بعض الطرق لاعتماد العقلية المثالية الصحية بهدف زيادة إنتاجية كتابتك:

* ارفض التعديل أثناء الكتابة، فإذا أخطأت في تهجئة كلمة فاتركها واستمر في الكتابة، حيث ستكتشف الخطأ أثناء مرحلة التحرير.

* لا تُجرِ التغييرات والتعديلات على حبكة روايتك أثناء الكتابة، وإذا شعرت بالحاجة إلى إجراء التعديلات فافعلها خلال الوقت الذي لا تقوم فيه بالكتابة.

* امتنع عن البحث عن التفاصيل أثناء قيامك بالكتابة. بدلًا من ذلك، أدخل "XYZ" كعنصر نائب، واستمر في الكتابة، ثم ابحث عن التفاصيل الضرورية خلال وقت الانقطاع عن الكتابة.

* توقف عن القلق بشأن اختيار أفضل كلمات؛ لأن ذلك سيدمر إبداعك. فبالرغم من أن القصة واختيار الكلمات مهمان لمعظم القراء، فإنهم يميلون لاعتبار القصة أكثر أهمية.

أنا لا أقترح عليك ألا تقوم بعمل جيد، أو تقدم منتجًا وأداءً سيئًا. بدلًا من ذلك، عندما تتبنى العقلية المثالية الصحية، فأنت تدرك أن الكمال غير ممكن، كما أنك تثبت لعقلك أيضًا أن السعي وراء الكمال يقتل الإنتاجية.

ضع حدودًا زمنية للمهام والمشاريع

أنا داعم كبير لقانون باركنسون، الذي ينص على أن "العمل يتوسع كي يملأ كل الوقت المتاح ليتم إنجازه".

يستخدم الأفراد المهتمون بالإنتاجية قانون باركنسون بانتظام لإنجاز المزيد كل يوم؛ حيث يحددون مقدار الوقت الذي يقضونه في أي مهمة، وينتهي بهم الأمر بإنهاء المهمة في وقت أقل مما كانت ستأخذ في الظروف العادية. وخلال يوم العمل التقليدي ينتج عن هذا زيادة كبيرة في الإنتاجية.

كما أن قانون باركنسون له أهمية أخرى كذلك، لكن غالبًا ما يتم تجاهله، وهي: المساعدة في قهر الرغبة في الكمال.

يعمل الشخص المثالي عادة على المهمة أو المشروع إلى أن يشعر أنه حقق المثالية. والجانب السلبي لفعل ذلك هو إهدار الوقت، لكن عندما يمكن قول عبارة "جيد بما يكفي"؛ حينها يكون الكمال رفاهية غير ضرورية، وغالبًا ما يكلف الكثير.

لهذا من خلال فرض حد زمني على المهمة أو المشروع يجب على الشخص المثالي أن يلتزم بالتوقف عند انتهاء الوقت المحدد، حتى لو كان الأمر غير مثالي؛ إذ إن المهلة الزمنية تلغي خيار الاستمرار

في إجراء التعديلات بعد النقطة التي تكون فيها هذه التعديلات بلا مغزى.

تكمن ميزة القيام بذلك في منع سلوكك المثالي من أن يعوق طريقك لإكمال المهمة، فإن تحديد الوقت يجعل سلوكك المثالي تحت السيطرة.

لكن هذه ليست نهاية الأمر، فإن تطبيق قانون باركنسون على كل ما تفعله يقدم فائدة إضافية، حيث يغيِّر وجهة نظرك تجاه حقيقة الكمال، فعندما تضطر إلى تسليم عمل غير مثالي، تدرك سريعًا أن القيام بذلك نادرًا ما يحمل عواقب ملحوظة.

وفي معظم الحالات يكون الكمال غير مؤكد، وسوف يفهم عقلك كذلك أن "الأمور الجيدة" عادة ما تكون كافية؛ ومن ثَمَّ سوف تتغلب هذه النظرة الجديدة والصحية على ناقدك الداخلي.

وفي التمرين التالي سنركز على تطبيق قانون باركنسون على الأنشطة التي تنفذها عادةً بشكل مثالي.

التدريب رقم ١٦

سنبدأ بنفس الطريقة التي بدأنا بها تدريب ١٥.

فكر في نشاط تفتخر بأنك تفعله على أكمل وجه. الآن، ضع في اعتبارك مقدار الوقت الذي تستغرقه عادةً في استكمال هذا النشاط. بعد ذلك، افرض حدًّا زمنيًّا يقلل بشكل كبير من مقدار الوقت المتاح لديك.

على سبيل المثال: افترض أنك تنوي تنظيف منزلك. تحتاج عادة إلى خمس ساعات لتجعله يبدو نظيفًا. هذا يسمح بتنظيف ومسح الأرضيات، وتلميع الأسطح، وغسل الأطباق، وإزالة الغبار، وتلميع الأثاث، وتنظيف الأجهزة، وغسل النوافذ، وكنس الفناء، وأكثر من ذلك.

الآن، حدد مدة زمنية ليست سهلة. على سبيل المثال: بدلًا من السماح لنفسك بخمس ساعات، أعط نفسك ساعتين. بعد ذلك أنجز أكبر قدر ممكن من التنظيف في هاتين الساعتين.

من ثم، ستجد أن تحديد المدة الزمنية يؤدي إلى ثلاثة أشياء:

أولًا: يجبرك على العمل بكفاءة أكبر؛ فإنك لا تميل إلى إضاعة الوقت؛ لأنك ليس لديك إلا القليل منه.

ثانيًا: تجبرك على التخلي عن ميولك للكمال (ولو بشكل مؤقت)؛ لأنك ليس لديك وقت لتقلق بشأن التفاصيل التافهة؛ ومن ثم فإن البقعة الصغيرة على نافذة غرفة معيشتك لم تعد مهمة، ولا ورقة شاردة في الفناء الخاص بك، أو بعض الغبار القليل الذي يصعب رؤيته في زاوية أرضية مطبخك، فإنك ليس لديك وقت لتسعى للكمال.

ثالثًا: تمنحك الحرية في عدم الاستمرار، فلا تشعر بأنك مجبر على العمل حتى تصل إلى معاييرك المثالية العالية. لقد قمت بأفضل عمل ممكن في الوقت المحدد، وهذا يكفي.

إذا طبقت قانون باركنسون على كل ما تفعله، فستجد أنه قد أصبح لناقدك الداخلي تأثير أقل عليك، ولن تبدو ادعاءاته بأنك غير مثالي ذات أهمية بعد الآن؛ لأنك صرت لا تتوقع الكمال المفرط.

استخدم الألعاب في إتمام قائمة المهام الخاصة بك

Gamification هو استخدام الألعاب في سياق غير سياقها عادة. على سبيل المثال: إذا كنت تواجه صعوبة في الانتهاء من قائمة المهام الخاصة بك، فيمكنك استخدام الألعاب لتشجيع نفسك على إكمال المهام، أو في السيطرة على السلوك المثالي لديك، حيث يمكنك الاستفادة من طبيعة الألعاب في إزالة تأثير الكمال عليك.

دعنا نوضح المشكلة؛ إن الأشخاص المثاليين يكافحون لإنهاء المهام والمشاريع، ولكن -على عكس معظم الأشخاص- لا علاقة لذلك بنقص الحافز لديهم؛ إنما يرجع السبب إلى أن الساعين للكمال يفشلون -في كثير من الأحيان- في إكمال المهام؛ لأنهم غير قادرين على التوقف عن العمل، فقد وضعوا معايير غير واقعية لأنفسهم؛ وبالتالي يستمرون في العمل حتى يشعروا بأنهم استطاعوا الوصول لهذه المعايير.

لسوء الحظ، لأن الكمال أمر مستحيل، فإن الأمر لا ينتهي؛ حيث إن هناك دائمًا متسعًا لإجراء التعديلات. فإن الساعي للكمال يجد صعوبة في ترك المشروع أو المهمة حتى يشعر أنه قام بإجراء هذه التعديلات.

وإليك كيفية استخدام الألعاب لمواجهة هذه العادة:

عادة ما يتم "استخدام الألعاب" في قوائم المهام لتقليل الملل الذي يأتي من العمل على المهام اليومية، حيث يتم إدخال عنصر تنافسي لتحفيز العمل، ويتم مكافأة الشخص كذلك عند إنجاز المهمة. باختصار، يجعل استخدام الألعاب من عملية إتمام قوائم المهام أكثر متعة.

يمكن استخدام المبادئ نفسها لتقلل ميولك نحو الكمال؛ حيث يدفعك العنصر التنافسي في الألعاب إلى الانتهاء من المهام، حتى لو فعلتها بشكل غير مثالي، فسوف تصبح على أتم استعداد للمواظبة على الأداء، لكن ينصبُّ تركيزك على إكمال المهمة بدلًا من تنفيذها بشكل مثالي.

وفي الوقت نفسه، تعمل المكافآت التي تحصل عليها من الألعاب على تحفيز مجهودك، فإن الطريقة الوحيدة لكسب المكافآت هي الانتهاء من المهام؛ مما يعزز الهدف.

كيف يساعدك هذا على قهر الرغبة في الكمال؟

في كثير من الأحيان تتم مكافأتك على إكمال المهام بدون السعي للكمال، حيث يصبح الاهتمام بالتنفيذ المثالي غير مهم. ورغم أن ناقدك الداخلي سيحاول إقناعك بأن جهودك غير كافية، فسوف تعمل المكافآت التي تكتسبها نتيجة لإكمال المهام على التأكيد على عدم صحة كلماته.

فيما يلي تمرين بسيط سيساعدك على "استخدام الألعاب" في أي مهمة أو مشروع أو نشاط.

التدريب رقم ١٧

اختر نشاطًا تشعر بأنك مضطر لأدائه بشكل مثالي، ثم ابتكِرْ أفكارًا لاستخدام الألعاب فيما يتعلق بهذا النشاط. بعبارة أخرى ابتكر لعبة تنافسية وحدد مكافأة لكل نشاط.

على سبيل المثال، لنفترض مرة أخرى أنك تكتب رواية.

فيما يلي بعض المهام المرتبطة بهذا النشاط:

* إنشاء مخطط تفصيلي.
* عرض الشخصيات.
* كتابة الفصول.
* كتابة المشاهد .

إن واحدة من طرق استخدام الألعاب لزيادة إنتاجية كتابتك هي تحدي نفسك لكتابة فصل واحد في ٦٠ دقيقة. إذا نجحت في القيام بذلك فكافئ نفسك. فمثلًا: يمكن أن تشاهد حلقة من مسلسلك الهزلي المفضل على Netflix؛ أو تأخذ نزهة هادئة في الخارج؛ أو تستمتع بتناول الحلوى المفضلة لك. أعتقد أنك فهمت النقطة المطلوبة هنا.

دعنا نتخذ مثالًا آخر: افترض أنك تخطط لتنظيف منزلك. فيما يلي بعض المهام ذات الصلة (المأخوذة من القسم السابق):

* كنس ومسح الأرضيات.
* تنظيف الأسطح.
* غسل الصحون.
* تنظيف الأثاث وتلميعه.
* تنظيف الأجهزة.
* غسل النوافذ.
* كنس الفناء.

قم باستخدام الألعاب في كل مهمة من خلال فرض مدة زمنية، وحدد مكافأة لنفسك عندما تقوم بالمهمة في الوقت المحدد.

على سبيل المثال: حاول تنظيف أجهزة مطبخك في ٢٠ دقيقة. وإذا نجحت فكافئ نفسك. فيمكن أن تلعب لعبة الفيديو المفضلة لك؛ أو تتصل بصديق تفتقده؛ أو تشتري كتابًا للمساعدة الذاتية من موقع أمازون.

من ثم؛ يعمل هذا التمرين على نقل تركيزك وأولويتك من تنفيذ أشياء بلا عيوب إلى التنفيذ بكفاءة، حيث تؤدي المدة الزمنية المفروضة إلى الشعور بحس الضرورة والإلحاح، بينما تُشجعك المكافآت على إكمال المهمة.

بهذه الطريقة يقلل استخدام الألعاب من أهمية تحقيق أشياء لا تشوبها شائبة، ويهدف إلى إنجاز الأمور.

ابحث عن الإلهام عبر التواصل مع أناس آخرين

لقد أصبح التواصل مع الناس أسهل من أي وقت مضى.

فبواسطة الفيسبوك وتويتر، صار أصدقاؤنا، زملاؤنا، وأفراد أسرتنا على بعد نقرة ماوس واحدة حرفيًّا. وبواسطة البريد الإلكتروني أصبح من الممكن أن نستمتع بمحادثات جوهرية مع الناس الذين يعيشون في النصف الآخر من العالم، وبواسطة الرسائل النصية صار يمكننا التواصل مع أصدقائنا وأحبائنا، ونتوقع أن نحصل على استجابات سريعة منهم.

ولكن على الرغم من إمكانية الوصول إلى هذه الأدوات، هل لاحظت أن الناس يشعرون بالرغبة الكبيرة في التواصل والمشاركة أكثر من أي وقت مضى؟

فنحن كأشخاص نتوق للتواصل مع الآخرين. هذه هي طبيعتنا البشرية، إذ نقوم بتعديل حياتنا لضمان أن هذه العلاقات الشخصية ليست فقط ممكنة؛ بل إنها حتمية كذلك، حيث يجعلنا التواصل مع الآخرين نشعر بالتشجيع والإلهام، كما يمكن حتى أن يمهد الطريق نحو اكتشاف الذات.

لكن المشكلة أنه لا أحد يستطيع أن يتواصل جيدًا عبر السلوك الكمالي، حيث يبعدنا هذا السلوك عن الأشخاص الآخرين، ويخيف الناس ويحبطهم من الكماليين؛ الأمر الذي يجعل من الصعب -إن

لم يكن من المستحيل- التواصل معهم.

فسوف يدرك المثاليون الذين يستطيعون التخلي عن معاييرهم الصارمة أن التواصل مع الآخرين على المستوى الشخصي يؤدي إلى الإلهام. نحن نشعر بالإلهام بشكل طبيعي عندما نرى الآخرين يقومون بأشياء عظيمة على الرغم من عيوبهم وأوجه القصور لديهم؛ فإن هذه هي الطبيعة البشرية.

من ثم، فإن نقاط الاتصال تحدث من خلال عدم الكمال، وليس من خلال الكمال. نحن نشعر بالتشجيع والإلهام عندما نتواصل مع الأشخاص الذين يكشفون عن عيوبهم وأخطائهم، ويُظهرون لنا كيف أنه لا توجد حواجز أمام نجاحهم.

قد يبدو التواصل مع الآخرين صعبًا في البداية، خاصةً إذا اعتدت على عدم ممارسته. فإن ممارسة الأمر تشبه عضلات الجسد، قد تضمر نتيجة لسنوات من عدم الاستخدام، لكن المكافآت التي ستحصل عليها تستحق أن تلاحقها.

حيث إن التواصل الشخصي يمنحك أكثر من مجرد شعور عميق ومُرضٍ بالانتماء، فسيقوم بتدريب عقلك أن السعي إلى الكمال ليس فقط غير ضروري لتحقيق النجاح، إنما هو عائق أمام النجاح الملهم أيضًا.

التدريب رقم ١٨

حدد موعد غداء مع صديق مقرب لك. استخدم الوقت في التواصل معه أو معها حقًّا. شاركْ مخاوفك واهتماماتك الشخصية. اكشفْ عن أوجه القصور لديك، وصِفْ كيف تعوق طريقك نتيجة للتردد والتقاعس عن العمل.

شجع صديقك على مشاركة تفاصيل مماثلة. بعد ذلك، شاركا نجاحاتكما معًا، وصِفا الانتصارات التي تمتعتما بها على الرغم من عيوبكما ونقاط ضعفكما. أنا أضمن لك أن الاتصال بهذه الطريقة سوف يلهمك.

إليك مثالًا من حياتي:

لدي صديق ألتقي به بشكل روتيني لتناول القهوة.

خلال هذه اللقاءات، نشارك آخر إخفاقاتنا وانتصاراتنا مع بعضنا الآخر. يتحدث صديقي بصراحة عن عيوبه ونقاط ضعفه وإخفاقاته. رغم ذلك، لديه عائلة جميلة ومنزل رائع، وعمل مزدهر يحسده عليه منافسوه، والأهم من ذلك أنه يشعر بالرضا والسعادة، ودائمًا ما يلهمني التواصل معه.

وهكذا، كلما قمت بالتواصل مع الآخرين قلَّ تأثير ناقدك الداخلي على إحساسك بقيمتك الذاتية. فسوف يعزز هذا التواصل أن الكمال بعيد كل البعد عن كونه شيئًا أساسيًّا؛ بل إنه في الواقع التزام فرضتَه على نفسك.

أفكار ختامية عن متعة عدم الكمال

لقد قطعنا شوطًا طويلًا منذ الصفحات الأولى القليلة في هذا الكتاب. لديك الآن كل الأدوات التي تحتاجها للحد من سلوكك الكمالي وتتوجه نحو عدم الكمال. من المهم أن تتذكر أن عدم السعي للكمال لا يسلمك إلى حياة سيئة؛ بل الأمر أبعد ما يكون عن هذا، فإنك يمكن أن تظل شخصًا استثنائيًّا مع ذلك.

ففي واقع الأمر، من المرجَّح أن تحقق أشياء عظيمة نتيجة لعدم سعيك للكمال أكثر من سعيك إليه. وبمجرد أن تدرك أن الحفاظ على الكمال أمر مستحيل تحقيقه، فأنت تمنح نفسك الإذن بالتخلي عن المعايير غير الواقعية؛ مما يسمح لك بإحراز تقدم مستمر في حياتك، والذي سوف يمهد الطريق للتطور الشخصي والمهني المستمر.

وعلى سبيل المكافأة، ستتجنب خيبة الأمل والإحباط والخزي ولوم الذات، وكل السلبيات الموجودة في المسار الكمالي.

فأنْ تكون مثاليًّا أمر مبالغ فيه للغاية. الأسوأ من ذلك، أنه فخ يؤدي إلى التعاسة المزمنة. واللحظة التي تقرر فيها التغلب على ميولك الكمالية هي اللحظة المناسبة لتحرير نفسك كي تستمتع بحياة أكثر إرضاءً!

دراسات عن السعي وراء الكمال

فيما يلي العديد من الدراسات التي تتناول الجوانب المعرفية للكمال. أنا أحب هذا النوع من الأشياء، لذلك أعتقد أنها مثيرة للاهتمام. لكن هناك تحذيرًا عادلًا: بعضها سيكون مكثفًا للغاية.

Hill, Andrew P., Witcher, Chad S.G., Gotwals, John K., & Leyland, Anne F. (2015) A Qualitative Study of Perfectionism

Among Self-Identified Perfectionists in Sport and the Performing Arts (https://www.apa.org/pubs/journals/features/spyspy0000041. pdf)

Hill, Andrew P., Curran, Thomas (2015) Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis (http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177108886831559628б/)

Kilbert, J.J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. (https://muse.jhu.edu/article/180085)

Schuler, Patricia A. (1999) Perfectionistic Gifted Adolescents in a Rural Middle School (http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED430352.pdf)

Frost, Randy O., Marten, Patricia, Lahart, Cathleen, & Rosenblate, Robin (1990) The dimensions of perfectionism (https://link.springer.com/article/10.10072%FBF01172967)

Hewitt, Paul L., & Flett, Gordon L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. (http://psycnet.apa.org/record/1991001-04621-)



هل استمتعت بقراءة متعة عدم الكمال؟

أشكرك على قراءة متعة عدم الكمال. أنا أدرك أن وقتك محدود، وأنا مُمتن لأنك قد اخترت أن تقضي بعضًا منه معي.

الآن، هل لي أن أطلب منك خدمة صغيرة؟ هلا تأخذ لحظة من وقتك وتترك مراجعة لـمتعة عدم الكمال على أمازون؟ ليس من الضروري أن تكون مراجعة طويلة، بضع كلمات فحسب تعني العالم بالنسبة لي، كما أنها سوف تلهم الآخرين لمنح الكتاب فرصة للقراءة.

وإذا كانت لديك أسئلة أو ترغب في مشاركة نصيحة صنعت فارقًا ملموسًا في حياتك، فلا تتردد في التواصل معي على damon@artofproductivity.

أتمنى لك كل خير.

ديمون زهاريادس

عن المؤلف

اعتاد "ديمون زهاريادس" أن يعمل في شركات إدارة الأعمال، حيث عانى لسنوات من حضور الاجتماعات غير الضرورية، والاستماع إلى المحادثات المباشرة مع زملاء العمل، والانخراط في بيئة عمل مليئة بالإلهاء قبل أن يبدأ عمله الخاص. أما اليوم، بالإضافة إلى كونه مؤلف كتالوج متواصل لإدارة الوقت وكتب الإنتاجية؛ فهو مؤسس مدونة ArtofProductivity.com.

وفي أوقات فراغه يمارس موهبته في كتابة الإعلانات لدعم حملات تسويق المحتوى التي تستخدم بواسطة الأعمال النامية في الوقت الحالي لجذب العملاء.

يعيش ديمون في جنوب كاليفورنيا مع زوجته الجميلة الداعمة له وكلبهما فريسكي كذلك، وقد اقترب من بلوغ عامه الخمسين.

فهرس الموضوعات

متعة عدم الكمال

هل سبق أن شعرْت بالعجز عن المضي قُدمًا بسبب التردد أو التقاعس؟ هل تتأخر في إنجاز المهام لأنك تسعى للوصول إلى أفضل النتائج؟ هل حدث أن شاهدت فيلمًا أو جلست في مقهى ولم تستمتع؛ بسبب دقة ملاحظاتك وصوت الناقد الداخلي؟ هل تلوم نفسك كثيرًا، وتشعر بالذنب بسبب محاولات الوصول للكمال؟

تعرف من خلال هذا الكتاب على:

- 18 تمرينًا عمليًا لمساعدتك على التخلص من الرغبة الدائمة في الكمال، والمثالية، والإحساس بالتقصير.
- 12جانبًا سلبيًا للسعي نحو الكمال الموهوم، والتعلق بأفكار خيالية لا تمت للواقع بصلة.
- 10 علامات تقول: إن سلوكك المثالي خارج نطاق السيطرة.
- 10 طرق سحرية يمكنك من خلالها قياس درجة الكمال لديك.

في هذا الكتاب:

خُطة عملية استراتيجية للتغلب على ميولك نحو المثالية، وتحدي صوت الناقد بداخلك.
تعلم أسباب سعيك للكمال والمثالية في المقام الأول، ثم ابدأ بحل المشكلة.
ستقرأ كيف يجبرك الكمال على تجنب المخاطرة، وتجربة أشياء قد تكون نافعة لك.
طريقة خاصة للتغلب على توقعاتك العالية الواهمة، والنزول على أرض الواقع.
تخيل أن تصبح قادرًا على الإيمان بقدراتك الحقيقية، والتخلي عن المعايير المرهقة التي تضعها لنفسك، وتكتشف نعمة البساطة، تخيل أن تعيش حياتك شخصًا طبيعيًا يملك القدرة على الاستمتاع بالتفاصيل دون انزعاج منها، وأن تصبح قادرًا على اتخاذ أي قرار دون خوف، واستعادة شعورك بالثقة من جديد.



ديمون زهاريادس

كاتب أمريكي، خبير في تطوير القدرة الإنتاجية، وتطوير الأعمال والذات.. يعد من أهم الكتاب الملهمين في مجال تطوير القدرات للأفراد، يقدم استشارات لشركات وجهات دولية عبر العالم.. صدر له العديد من الكتب والتي تلقت صدى واسعًا بين محيط القراء، منـهـا، Small Habits Revolution، Morning Makeover، Fast Focus وكتاب To-Do List Formula إضافة إلى عدد من المؤلفات الأخرى.

تصميم الغلاف: كريم آدم

دوّن